



**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN**

TESIS DE GRADO

PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADOS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

TEMA:

**“LA BAILOTERAPIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD,
DE LAS FAMILIAS QUE HABITAN EN LA FAE, ALA DE
COMBATE No 23 DE MANTA, AÑO 2012”**

INTEGRANTE:

DELGADO MERCHÁN MAGALY ELIZABETH

MOTATO GARCÉS PEDRO ENRIQUE

Lcda. Jacqueline Cevallos Zambrano

DIRECTORA DE TESIS

-2013-

TEMA:

“LA BAILOTERAPIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD DE LAS FAMILIAS QUE HABITAN EN LA FAE, ALA DE COMBATE No 23 DE MANTA, AÑO 2012”.

Certificación

CERTIFICO Que la presente Tesis de Grado, elaborada por los egresados Delgado Merchán Magaly Elizabeth y Motato Garcés Pedro con el tema: “LA BAILOTERAPIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD, DE LAS FAMILIAS QUE HABITAN EN LA FAE, ALA DE COMBATE No 23 DE MANTA, AÑO 2012”, ha cumplido con todo los requerimientos establecidos en la elaboración y proceso de una tesis; por lo tanto dejo en consideración a usted señor Decano y por su intermedio al honorable Consejo de Facultad para los fines de trámites pertinentes.

Lic. Jacqueline Cevallos Zambrano

DIRECTORA DE TESIS

Autoría

Nosotros los egresados: Delgado Merchán Magaly Elizabeth y Motato Garcés Pedro, declaramos bajo juramento que este trabajo investigativo es inédito y fiel testimonio de la temática presentada a los Honorables Miembros del Tribunal de Sustentación de la Facultad de Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” De Manabí.

La responsabilidad del contenido de esta tesis de grado, nos corresponde exclusivamente; así como el patrimonio intelectual de la misma.

Los autores.

Agradecimiento

Expresamos nuestro agradecimiento a DIOS por acompañarnos a lo largo de la carrera y guiar nuestros pasos durante todo el tiempo.

A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, y en especial a los docentes; gracias por su soporte y por la sabiduría que nos transmitieron en el desarrollo de nuestra formación profesional.

A la Lic. Jacqueline Cevallos Zambrano, directora de tesis, quien fue el faro en el trabajo investigativo y su dirección valiosa hacia la calidad de la investigación.

Al Sr. Coronel Geovanny Espinel Puga; Comandante del Ala de Combate No 23 de Manta, por todo su apoyo y colaboración prestada para el desarrollo del trabajo investigativo.

Magaly Delgado Merchán

Pedro Motato Garcés

Dedicatoria

Esta tesis se la dedico a mi Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la medida ni desfallecer en el intento.

A mis padres por su apoyo, consejos, comprensión, amor, y por estar en los momentos difíciles de mi vida, ya que gracias a ellos soy una profesional. Por enseñarme los principios, los valores: el empeño, el carácter, el coraje, y la perseverancia, para conseguir mis objetivos y triunfar cada día.

A mi hija Brithany quien ha sido y es un pilar fundamental en mi vida, la motivación, inspiración y felicidad para seguir luchando siempre.

A mis hermanos por estar siempre presentes en las buenas y en las malas, acompañándome para poder realizar mis sueños.

“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”. Thomas Chalmers

Magaly Delgado Merchán

Dedicatoria

A DIOS TODOPODEROSO

Por permitirme culminar con éxito el esfuerzo de todos estos años de estudio. Para él mi agradecimiento infinito.

A MIS PADRES:

Quienes tuvieron la Bendición de Dios para poder proporcionarme la vida y por ser ese pilar fundamental que hizo posible el triunfo profesional alcanzado. Para ellos mi amor, obediencia y respeto.

A MIS ABUELITOS:

Que aunque ya no se encuentren conmigo, pero sé que me acompañan desde el cielo.

A MI ESPOSA E HIJAS:

Por ser la fuente de inspiración que siempre me impulso a seguir adelante; por esa ayuda incondicional y comprensión al permitirme sacrificar el tiempo que podría dedicar a ellos.

A MIS HERMANOS Y HERMANAS.

Que de una u otra forma me brindaron su apoyo, para que lograra el presente éxito profesional. Gracias por sus palabras de aliento y fe en mí.

Conquistemos el presente para vencer el futuro.(personal)

Pedro Motato Garcés

INDICE	No
TEMA: “LA BAILOTERAPIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD, DE LAS FAMILIAS QUE HABITAN EN LA FAE, ALA DE COMBATE No 23 DE MANTA, AÑO 2012”	
PRELIMINARES	
CARATULA	
CERTIFICACION DEL DIRECTOR	i
AUTORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
DEDICATORIA	v
INDICE DE CONTENIDOS	vi
PRINCIPAL	
INTRODUCCION	
CAPITULO I	
TEMA	
1.- PROBLEMATIZACIÓN	
1.1. UBICACIÓN Y CONTEXTO	2
1.2. SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA	3
1.3. PREGUNTAS SIGNIFICATIVA	4
1.4. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.6. JUSTIFICACIÓN	5

1.7.	OBJETIVOS	7
1.7.1.	OBJETIVO GENERAL	7
1.7.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
1.8.	METODOLOGÍA	8
1.8.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	8
1.8.2.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	8
1.8.3.	MÉTODOS	8
1.8.4.	TÉCNICAS	9
1.8.5.	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	10
1.8.6.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	10
1.8.7.	FUENTES DE LA INFORMACIÓN	10
1.9.	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	10
1.9.1.	RECURSOS	10
1.9.1.1.	HUMANOS	10
1.9.1.2.	MATERIALES	11
1.9.1.3.	ECONÓMICOS	11
1.10.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	12
CAPITULO II		
2.	MARCO TEORICO	
2.1.	LA BAILOTERAPIA	13
2.1.1.	CARACTERÍSTICAS DE LA BAILOTERAPIA	14
2.1.2.	PARTE DE UNA SESIÓN DE BAILOTERAPIA	15
2.1.3.	MÉTODOS A APLICARSE EN BAILOTERAPIA. Y	16
	DEFINICIONES CONCEPTUALES DE ALGUNOS RITMOS MUSICALES	17
2.1.4.	LA BAILOTERAPIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD	19

2.2. LA SALUD	21
2.2.1. LA SALUD MENTAL	22
CAPÍTULO III	
HIPÓTESIS Y VARIABLES	
3.1. HIPÓTESIS	26
3.2. VARIABLES	26
3.2.1. VARIABLE INDEPENDIENTE	26
3.2.2 VARIABLE DEPENDIENTE	26
3.2.3. OPERATIVIDAD DE LAS VARIABLES	27
CAPITULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	
4.1. ENCUESTA A LAS PERSONAS QUE ASISTEN A BAILOTERAPIAS	29
4.2. ENCUESTA A LA INSTRUCTORA Y EXPERTA EN BAILOTERAPIA.	57
CONCLUSIONES	84
RECOMENDACIONES	86
CAPÍTULO V	
PROPUESTA	
TEMA: PROCESO DE DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS DE TOONIFICACIÓN EN LA BAILOTERAPIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD DE LAS FAMILIAS QUE HABITAN EN LA FAE, ALA DE COMABATE No 23 DE MANTA	90
1. NOMBRE DEL PROYECTO	91
2. UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN FINANCIERA	91
3. UNIDAD EJECUTORA	91

4. LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA	91
5. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL	91
6. ANTECEDENTS	93
7. JUSTIFICACIÓN	94
8. BENEFICIARIOS	96
9. PROYECTO RELACIONADO Y/O COMPLEMENTARIO	96
10. OBJETIVOS	97
10.1. OBJETIVO GENERAL	
10.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
11. METAS	98
12. ACTIVIDADES	98
13. INVERSIÓN TOTAL DEL PROYECTO	101
14. CRONOGRAMA VALORADO DE ACTIVIDADES	102
15. DURACIÓN DEL PROYECTO Y VIDA ÚTIL	104
16. INDICADORES DE RESULTADOS ALCANZADOS CUALITATIVOS Y CUANTI.	104
17. IMPACTO AMBIENTAL	105
18. AUTOGESTIÓN Y SOSTENIBILIDAD	
BIBLIOGRAFIA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La Bailoterapia, tiene su origen en Europa, producto de la necesidad de encontrar actividades recreativas, la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica, esta actividad física-recreativa, aprovecha esta manifestación cultural para generar bienestar, mejorar el estado físico, corregir ciertas posturas y refuerza actitudes positivas; ha ganado más adeptos en los últimos años y dentro de sus modalidades, ha ocupado un gran interés en la comunidad.

Actualmente, no hay gimnasio que no tenga su instructor, pero no emplean la bailoterapia por la poca capacitación de los especialistas en el conocimiento de los ritmos musicales existentes, y de sus pasos clásicos y contemporáneos básicos y complejos. Sin embargo esta práctica se ha extendido más allá de los gimnasios, es decir, en todas las comunidades bajo la instrucción de un profesor o instructor.

La Bailoterapia, es del gusto de niños, jóvenes y adultos de ambos sexos. El éxito obtenido se debe a que combina la exigencia física y la autodisciplina por el contenido lúdico aportado por el baile y la música.

Esta investigación tributa un tema de gran actualidad y de repercusión en la sociedad, y de manera especial en la salud de las familias que residen en la FAE, Ala de Combate No 23 de Manta. La misma que contiene cinco capítulos:

Capítulo I.- Trata sobre la problematización basada en aspectos referente al tema: **“La bailoterapia y su importancia para la salud de las familias que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta. Año 2012,** como

problemática principal, se hace referencia a la ubicación y contexto, en la situación actual del problema.

Además se plantean varias interrogantes, se delimita y se formula el problema, la justificación y los objetivos.

Por último se formula la hipótesis y la metodología aplicada en esta investigación, lo cual tiene que ver con su respectivo tipo de indagación, diseño, método, técnica, instrumento de recolección de la información. También contempla la población y muestra; y, los recursos empleados en esta tesis.

Capítulo II.- Este hace referencia a la parte científica-teórica del tema, el mismo que aborda las categorías conceptuales de cada una de las variables: la bailoterapia y la salud.

Capítulo III.- Contiene la hipótesis y las variables: independiente y dependiente; y, su respectiva operatividad.

Capítulo IV.- Contempla los resultados de la investigación, cuya información fue recopilada a través de las encuestas a: Una instructora, dos expertos en bailoterapia y 15 personas que participaron en las sesiones de bailoterapia de la FAE, Ala de combate No 23 de Manta.

Capítulo V.- Consta las sugerencias como alternativa de solución al problema.

Capítulo I

1.- PROBLEMATIZACIÓN

1.1.- UBICACIÓN Y CONTEXTO.

Las Fuerzas Armadas del Ecuador comprende: El Ejército, la Armada y la Fuerza Aérea, misma que conforme a la constitución su comandante en Jefe es el Presidente de la República y en su vértice jerárquico se encuentran la máxima autoridad civil el Ministro de Defensa y el Jefe del Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas.

La base aérea de Manta, es decir, el Ala de Combate No 23 está ubicada en la Base Aérea Eloy Alfaro, del kilómetro 1 de la vía Manta – Jaramijó y limita al Norte con el Océano Pacífico, al Sur con la urbanización Villa Marina, al Este con la urbanización Horizonte Azul y al Oeste con el aeropuerto Eloy Alfaro, donde se desarrolló la investigación.

De acuerdo al Art. 158, 159, 160,163, el Ala de Combate No. 23 inicia sus operaciones el 24 de Octubre de 1978 como Base Aérea Eloy Alfaro, constituyéndose desde entonces, en uno de los pilares más importantes de la Fuerza Aérea Ecuatoriana. Su primer Comandante fue el Tcrn. Marco Andrade Buitrón. A inicios de 1981, ante la declaratoria de estado de emergencia nacional, por el conflicto de la cordillera del cóndor con el Perú, el Ala de Combate No. 23 conformada por los Escuadrones MK-89 y A-37-B, estuvieron prestos para ejecutar y cumplir las misiones asignadas en el área de conflicto. A lo largo de su existencia, la FAE Ala de Combate No. 23 ha demostrado su desarrollo técnico profesional inspirado en todo su personal, un profundo sentimiento cívico y la disposición de ofrendarlo todo por su país. En el engrandecimiento de su historia ha participado generaciones de oficiales, aerotécnicos y servidores públicos, que han marcado su paso basados en el profesionalismo y entrega al trabajo. En el interior de la FAE Ala de combate No. 23 de Manta existen 84 viviendas fiscales donde actualmente viven 350 personas.

Cuenta con una infraestructura deportiva y un espacio físico idóneo, que facilita efectuar cualquier actividad física, deportiva y recreativa, tales como: Cinco canchas de fútbol, dos canchas de básquet, cuatro canchas de ecua-vóley, una cancha de tenis, dos piscinas, dos parques, una explanada taxi-way anexa a la pista de aterrizaje, una cancha de uso múltiple con alumbrado y tribuna, un gimnasio.

Es importante que quienes dirigen la bailoterapia planifiquen las sesiones y sean concedores del proceso de enseñanza-aprendizaje, dotándose de una metodología que eleve el desarrollo de sus posibilidades y potencialidades personales, y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión.

La bailoterapia es salud, es por eso que en la actualidad se le brinda cada vez una mayor importancia, ya que eleva la calidad de vida de las personas.

Para ello se hace necesaria la búsqueda de estrategias que permitan desarrollar la práctica en función de preservar aquella salud, con ejercicios acordes a cada nivel de aprendizaje, razón por la que el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura y de una educación sistemática.

2.2.- SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA

La bailoterapia requiere de instructores expertos con conocimientos técnicos profundos e insuperables aptitudes para llevar a cabo las sesiones de preparación para cada nivel de participantes.

El saber bailar no basta, ni poseer amor al trabajo.

Se necesita mucho profesionalismo en esta área para enfrentarse con éxito al proceso de enseñanza – aprendizaje. Por eso en los actuales momentos se está llevando una formación imprecisa de la bailoterapia, por eso existen insuficiencias metodológicas en las sesiones emprendidas para dicha actividad.

Al respecto, hace falta un verdadero proceso que permita fortalecer los diferentes sistemas corporales que a través del ejercicio terapéutico mediante el baile puedan sistematizar y trascender positivamente en la calidad de vida, de allí la importancia para la salud de las familias que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta.

En base a esta problemática se formula la siguiente interrogante:

¿Cómo elevar la importancia de la Bailoterapia para la salud de las familias que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta en el año 2013?

En consecuencia se plantea la siguiente sistematización del problema:

1. ¿Cuáles son las ventajas que brinda la bailoterapia para el mejoramiento de la salud?
2. ¿Cuáles son los posibles motivos que dificultan que las familias de la FAE, Ala de Combate N° 23 de Manta participen de las sesiones de bailoterapia?
3. ¿Cuál es el porcentaje de bailoterapia que dedica el instructor (a) a los participantes en una sesión?
4. El instructor (a) planifica la sesión de bailoterapia?
5. ¿Qué tipo de ejercicios físicos utilizan los instructores de bailoterapia?
6. ¿Cuáles son los métodos que utilizan quienes dirigen las sesiones de bailoterapia en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta?
7. ¿Cuál es el nivel de formación que tienen quienes dirigen las sesiones de bailoterapia en la FAE, Ala de Combate No 23 de Manta?

1.4.- DELIMITACION DEL PROBLEMA

Esta investigación se realizó en la ciudad de Manta en el año 2013 como parte de la licenciatura en la especialidad de Cultura Física y Deportes en donde se tomó como referente a 15 personas del sexo femenino que asisten regularmente a las sesiones de bailoterapia, una instructora, dos instructores expertos con la finalidad de conocer el proceso pedagógico-didáctico y metodológico que se está aplicando durante las sesiones de bailoterapia en la FAE Ala de combate No 23 de Manta, y en base a estas dar las sugerencias y recomendaciones para su normal desarrollo.

1.5.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿La bailoterapia y su importancia para la salud de las familias que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta, de qué manera inciden en el desarrollo del sistema corporal?

1.6.- JUSTIFICACIÓN

La bailoterapia, es una representación de sesiones con ejercicios físicos y recreativos, sistemáticos, dirigidos y organizados, cuya finalidad radica en mejorar la salud, ajustándose a un proceso armónico como segmento para utilizar el tiempo libre de una manera adecuada. La bailoterapia mantiene un permanente desarrollo a nivel mundial, avanza con pasos firmes y ligeros hacia la consecución integral y globalizadora del ser humano, donde se fortalece la importancia para la salud y por consiguiente su calidad de vida. Lo antes mencionado, se evidencia en los siguientes criterios

a) Criterio Académico

El tema se justifica porque permite aportar con nuevos conocimientos que a su vez favorecen su importancia y beneficio, además que contribuye con el fortalecimiento de una metodología que potencia su consecución apoyándose en los avances de la pedagogía y didáctica, y del desarrollo de la Educación Física como ciencia.

b) Criterio Social

La investigación va a permitir mejorar las cualidades y capacidades físicas como base para el desarrollo del sistema corporal de las familia q habitan en la FAE, Ala de Combate No 23 de Manta, mediante un conjunto de acciones que permite el empleo de diferentes ejercicios con una correcta interacción entre participantes e instructor (a) con entusiasmo, dinamismo y poniendo en práctica los valores y actitudes positivas.

c) Criterio Institucional

Accede verificar y satisfacer las expectativas de la investigación, ya que con la información de las personas que asisten a las sesiones de bailoterapia en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta, de la instructora, y de dos expertos en bailoterapia se pudo analizar los resultados y tomar las providencias correspondientes hacia el desarrollo holístico de la bailoterapia.

c) Criterio Personal

Los investigadores conocen la temática, tienen interés y compromiso en su acción.

d) Criterio Operativo

La investigación beneficiará a las personas que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta, a la persona que dirige las sesiones de bailoterapia y a las personas que de una u otra manera forman parte de la naturaleza de la bailoterapia, se la considera factible en su ejecución porque cuenta con el sustento bibliográfico idóneo, y se identifican los aspectos necesarios de mejora a partir de la aplicación de los instrumentos de recogida de datos, lo que ha permitido una ulterior valoración, que a su vez ha servido para realizar las conclusiones y recomendaciones.

1.7.- OBJETIVOS.

1.7.1.- OBJETIVO GENERAL

Establecer la importancia de la bailoterapia para el fortalecimiento de la salud de las familias que habitan en la FAE, Ala de Combate No 23 de Manta.

1.7.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Verificar el índice de masa corporal para diagnosticar el estado de salud actual en que encuentran las participantes de la bailoterapia.
2. Detectar el porcentaje de preparación que le asignan a la estructura de la sesión de bailoterapia.
3. Identificar los elementos deficientes en el desarrollo de la bailoterapia y su importancia para la salud.
4. ¿Identificar la metodología que se utiliza para desarrollar las sesiones de bailoterapia?

1.8.-METODOLÓGIA

1.8.1. TIPOS DE INVESTIGACIÓN.

Exploratoria: Por cuanto recogerán criterios de profesionales de Cultura Física, madres y padres de familia, hijos y otros familiares; que ofrecerán una base para el logro de los objetivos.

Descriptiva: Se describirán cualitativa-cuantitativamente las categorías del problema a investigar, permitiendo la profundización en el objeto de estudio que le dará mayor rigor científico al trabajo investigado.

Explicativa: Al permitir la relación entre causa y efecto, antecedente y consecuente de hechos relacionados al problema de estudio.

Cuantitativa: El proceso de la investigación contempla la recogida de datos a través de la encuesta, que luego serán tabulados y organizados en tablas y gráficos estadísticos, que reflejarán aspectos cuantificables del fenómeno investigado.

1.8.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

De Campo: Porque se realizará de manera directa en el escenario donde ocurre el problema; aquí se recogerán opiniones de los militares, madres de familias, hijos, profesor de Cultura Física, otros familiares que habitan en este lugar.

Bibliográfica: Se concurrirá a fuentes de información como textos, revistas, artículos publicados en internet, que servirán de respaldo y aporte teórico de la investigación.

1.8.3.- MÉTODOS

Método Científico: Consideran una serie de reglas o procedimientos que brindarán confiabilidad y validez al trabajo investigativo; es así que en la investigación se ha observado una realidad, se ha identificado un problema, se ha hecho una descripción y

análisis. Se recogerán datos en el lugar de los hechos, se verificarán hipótesis, y por último se formularán conclusiones y luego recomendaciones.

Método Inductivo-deductivo.- Ya que partirá de hechos particulares para llegar a reglas generales y viceversa; este proceso permitirá centrar la atención en el objeto de estudio a través de la observación, comparación y abstracción generalizada; cuya fase serán analizadas, considerando los puntos de vista del equipo de investigadores a la emisión del marco teórico.

Método Analítico sintético.- Se realizará un estudio de cada una de las variables con sus respectivas categorías partiendo del análisis del problema, planteamiento de hipótesis y verificación a través resultados que se obtendrán, los mismos que permitirán plantear las conclusiones del trabajo investigativo.

Método Bibliográfico.- Que permitirá el enriquecimiento teórico científico de esta investigación.

1.8.4.- TÉCNICAS

Las técnicas que se emplearan para la recolección de información en el desarrollo de esta investigación son:

Técnica de Observación: Se utilizará esta técnica de observación ya que ayudara de una manera óptima a conocer hechos que suceden diariamente en el programa de bailo-terapia que se está realizando en la FAE, Ala de Combate # 23 de Manta.

Técnica de Entrevista: Permitirán entrevistar a las personas q realizan el programa de bailo-terapia y a el instructor (a) que dirige el programa para tener más información sobre el tema planteado.

Técnica de Encuesta: Autoridades de la base aérea, militares, madres de familia, profesionales de Cultura Física y familiares que viven en el conjunto habitacional de la (FAE), Ala de Combate # 23 de Manta.

1.8.5. INSTRUMENTOS DE RECOPIACION DE LA INFORMACIÓN.

Guía de observación: este soporte documental fue de mucha utilidad porque permitió a los investigadores, tomar apuntes para constatar ciertos aspectos de entrenamiento, en cada sesión.

Guía de encuesta: para que sirvió recabar la información pertinente de los familiares, militares y autoridades del ala de combate No 23 de Manta; cuyos datos fueron el sostén para comprobar y verificar los objetivos y la hipótesis.

1.8.6 PROCESAMIENTO, ANALISIS DE LA INFORMACION

Después de haberse realizado la investigación, se realizará las tabulación y codificación e interpretación y análisis con sus respectivas conclusiones y recomendaciones, utilizando materiales tecnológicos como, **PDF**, **POWER POIN** Y **EXEL**, ETC.

1.8.7.- FUENTES DE INFORMACIÓN

Formación Primaria: La información se obtendrá directamente de la fuente utilizando observaciones, entrevistas y encuesta que darán la información requerida para esta investigación.

Formación Secundaria: Esta información se obtendrá de diversas bibliografías que facilitaran en el proceso de investigación.

1.9.- ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.

1.9.1.- RECURSOS.

1.9.1.1.- HUMANOS

- 2 investigadores
- 1 Director de la investigación.
- Padres de familia (militares)
- Profesionales de Cultura Física.

- Madres de familia
- Otros familiares.
- Autoridades de la base aérea.

1.9.1.2.-MATERIALES.

- 2 RESMAS DE A4 DE 75 GR.
- 6 CARTUCHO PARA IMPRESIONES.
- 2 CD Y 3 EMPASTADOS
- USO DE INTERNET Y EQUIPO INFORMÁTICO
- MATERIAL BIBLIOGRÁFICO

1.9.1.3.- ECONÓMICOS.

Esta investigación tuvo un costo de \$1.200 (mil doscientos dólares), que fueron financiados por los investigadores.

1.10.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

#	ACTIVIDADES	1	2	3	4
		Julio	agosto	septiembre	octubre
1	Elaboración del proyecto	X			
2	Aprobación del proyecto	X			
3	Elaboración y revisión de instrumentos	X			
4	Aplicación de prueba piloto: encuesta		X		
5	Elaboración del marco teórico		X		
6	Recolección de información		X		
7	Procesamiento de datos			X	
8	Análisis de los resultados y conclusiones			X	
9	Recolección del informe final			X	
10	Presentación del informe				X
11	Sustentación y graduación				X

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- BAILOTERAPIA.

La bailoterapia es una manifestación cultural que genera bienestar en el sistema corporal, y parte de un conjunto de movimientos dinámicos, establecidos al compás de un ritmo musical con características especiales, su movimiento corporal va acompañado de la actividad física-recreativa como herramienta básica para mejorar las cualidades y capacidades físicas, además de que corrige ciertas posturas y fortalece sus actitudes positivas.

“Considerada una terapia alternativa, tiene su origen en Europa producto de la necesidad de encontrar actividades recreativas, la misma que se han extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica¹.

Se convierte en el lenguaje corporal lleno de mímica y movimientos contorneados realizados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical, ha sido una de las principales formas de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia.

Durante los años noventa la utilización de las medicinas y terapias complementarias y alternativas en Europa, Estados Unidos y América Latina ha aumentado rápidamente. En las dos últimas décadas esas terapias se han convertido en un aspecto muy importante de la prestación de salud en muchos países en desarrollo.

“Hay un plan global respecto de esas prácticas a fin de asistir a los países a regular las terapias tradicionales y alternativas, con el objetivo de hacer su uso más seguro, accesible y sostenible”².

¹<http://www.ecured.cu/index.php/bailoterapia-origen>.

²OMS, bailoterapia/Ecu-Red. 2012.

Este punto es muy importante por cuanto existen pueblos y sociedades que por razones culturales efectúan bailes y danzas de éste orden que han ayudado a la salud corporal de manera consciente e inconsciente.

“la bailoterapia es una de las actividades divertidas que nos brindan amplios beneficios para la salud y una moderna alternativa para el entrenamiento físico, mental y emocional, donde pueden participar personas de diversas edades”.³ Al respecto se puede manifestar que el baile es un elemento muy motivador para todo ser humano, ya que agudiza los sentidos e invita agradablemente a moverse y quemar calorías.

2.1.1. CARACTERÍSTICAS DE LA BAILOTERAPIA.-

La bailoterapia es una nueva manera de llegar al bienestar y encontrar equilibrio por medio de la danza clásica, con una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, bachata, chachachá, mambo, cumbia, reggaetón, tecno electrónica, y de música disco, y folclórica, etc. Por lo tanto se puede enfatizar que estos ritmos ayudan al fortalecimiento de la salud física, mental, y de interrelación afectiva de manera permanente en las personas que forman parte de dicha actividad.

La motivación vendrá dada por factores como el repertorio musical, el optimismo que transmite el instructor en la clase, la predisposición de derroche de energía de los participantes, y la duración de la sesión que por lo general debe ser de una hora. Según Belkys Balmaceda. Para practicar bailoterapia se necesita ante todo, relajarse y disponerse a disfrutar de la música, con zapatos y ropa cómoda, Ingerir alimentos por lo menos, tres horas antes de la práctica, muchas ganas de bailar para pasarla bien e hidratarse.

³ [www. Nautilusfitness. 2012.](http://www.Nautilusfitness.com)

Las personas que presentan patologías cardiovasculares o de cualquier otra naturaleza, va hacer necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar esta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

Es recomendarle realizar una rutina de calentamiento combinado con ejercicios de estiramiento, para evitar esguinces o desgarres.

2.1.2. PARTE DE UNA SESIÓN DE BAILOTERAPIA.

-Parte Inicial o preparatoria de la clase de bailoterapia: Se la debe considerar entre 10 y 15 minutos, se organiza el grupo, se da a conocer del objetivo de la clase, y se realiza la primera toma de pulso.

Continúa el calentamiento, donde se ejecutan ejercicios de movilidad articular de flexión, extensión, bajos de carga y con música acorde, que permite preparar al organismo para enfrentar las tareas de la parte principal.

La parte preparatoria es la que se provee de ejercicios de respiración y relajación, ejercicios de bajo impacto y de alto impacto muy básicos, más la flexibilidad.

-Parte Principal de la clase de bailoterapia: Denominada también cardiovascular donde se trabajan los ejercicios destinados al mejoramiento del sistema corporal y se inicia con la segunda toma de pulso.

El tiempo de duración de esta parte oscila entre los 40 y 45 minutos, de los cuales el 80% se destina al mejoramiento del sistema corporal, que se refiere a combatir, evitar o disminuir una serie de enfermedades que atentan contra la salud de las personas; y el otro 20% van dirigidos a los ejercicios localizados o de tonificación. La parte principal se deben considerar los ejercicios de bajo impacto, que “Es cuando trabajamos siempre con uno de los dos pies en contacto con el piso, y las pulsaciones se elevan entre un 40 y un 60 % del pulso de reposo”⁴ con pasos específicos de danza clásica con posturas de brazos y piernas, pasos específicos de bailes contemporáneos; ejercicios de fortalecimiento muscular en el piso, con y sin material.

⁴ <http://www.monografias.com>

Pasos aeróbicos básicos: Toque, Lange, cruzado o en cadena, jumping Jack bajo. Todos los movimientos se podrán realizar de manera estática y en locomoción, etc...

Los ejercicios de alto impacto también son utilizados en la parte principal, y son de gran importancia ya que permiten elevar las pulsaciones de reposo entre un 60 y un 85 % del pulso en reposo, generalmente son ejercicios de saltos (ejercicios aéreos: despegue del piso de ambos pies y de manera simultánea), los mismos que deben ser regulados de acuerdo a las capacidades coordinativas, y teniendo en cuenta las potencialidades de las personas para evitar lesiones.

La parte final de la clase de bailoterapia: el tiempo de duración de esta parte *oscila* entre los 10 minutos, ella tiene como objetivo recuperar el organismo de los practicantes buscando que su pulso baje cercano a los índices de inicio de la clase, aquí se realizan ejercicios respiratorios de recuperación y estiramientos de los músculos más utilizados durante la clase, con una música más pausada, para calmar la excitación producida durante la sesión.

2.1.3. MÉTODOS A EMPLEARSE EN BAILOTERAPIA. Para Fernández Yraima y otros (2005), existen algunos métodos:

-MÉTODO DE LA SUMA.- Consiste en sumar estructuras previamente establecidas, es decir, que los lleve a los pasos de baile, se van aprendiendo simultáneamente.

-MÉTODO PIRAMIDAL INVERTIDOS.- Consiste en realizar una serie de movimientos con un determinado número de repeticiones, los que pueden ser 32 tiempo como máximo. Y se lo utiliza principalmente en el calentamiento.

-MÉTODO DE LAS PROGRESIONES.- Consiste en enseñar una estructura fácil que progresivamente transformamos en compleja.

Gracias a él se consigue enseñar coreográficas de dificultad sin pérdida de una intensidad y con posibilidad de adaptar a todos los niveles, desde el principiante al avanzado. Por otro lado, no existe un equilibrio en la fundamentación de los expertos de educación física, ya que en la entrevista realizada señalan que no existen métodos.

2.1.3.- DEFINICIONES CONCEPTUALES DE ALGUNOS RITMOS MUSICALES QUE SE UTILIZAN EN BAILOTERAPIA.-

-Salsa.- Es un moderno baile de salón de América Latina, el cual se baila en parejas o en grupo. Es el baile creado por gente de habla hispana del Caribe para la música salsa. La salsa mezcla influencias de baile africanas y europeas mediante la fusión de los siguientes bailes: son, son montuno, rumba, guaracha.

La salsa en los años setenta en Nueva York fue haciéndose progresivamente más popular y se formó aparejado a la nueva música, también, un estilo de baile: el estilo Nueva York, originado por las escuelas cubanas y puertorriqueñas y enriquecido mediante una multitud de otros elementos de escuelas de baile.

Al final de los años ochenta, había alcanzado también la costa oeste de los Estados Unidos de América y se manifestaba allí como: estilo Los Ángeles.

Merengue.- Es un estilo musical y de baile originado en la República Dominicana a principios del siglo XIX. Es considerado como un magno género de música nacional e internacional más alegre y movida.

En sus orígenes, el merengue era interpretado con instrumentos de cuerda (bandurria y/o guitarra). Años más tarde, los instrumentos de cuerda fueron sustituidos por el acordeón, conformándose así, junto con la güira y la tambora, la estructura instrumental del conjunto de merengue típico. Este conjunto, con sus tres instrumentos, representa la síntesis de las tres culturas que conformaron la idiosincrasia de la cultura dominicana.

La influencia europea viene a estar representada por el acordeón, la africana por la tambora que es un tambor de dos parches, y la taína o aborigen por la güira.

Cumbia.- Es un género musical y baile folclórico y tradicional de Colombia y Panamá. A partir de la década de 1940, la cumbia colombiana comercial o moderna se expandió al resto de América Latina, tras lo cual se popularizó en todo el continente siguiendo distintas adaptaciones comerciales como la cumbia venezolana, la cumbia mexicana, la cumbia salvadoreña, la cumbia chilena, la cumbia ecuatoriana, la cumbia peruana, la cumbia argentina, la cumbia uruguaya, la cumbia boliviana, entre otras.

Ballet.- Danza que ejecutan uno o más bailarines siguiendo el ritmo de una composición musical; generalmente es una coreografía o conjunto de pasos y movimientos y se desenvuelve como una obra teatral en la que uno o varios personajes desarrollan una historia. También es una composición musical compuesta para ejecutar esta danza: Chaikovski compuso dos ballets muy famosos. Otra definición indica que es un conjunto de bailarines y personal técnico que participa en la puesta en escena de esta danza: el ballet nacional de Rusia.

Reggaetón.- El reggaetón o reguetón, es un género de música que combina el reggae con el rap y el hip hop. Surgió en América Central a finales de la década de 1980, pero tardó unos veinte años en popularizarse y llegar a otras regiones del mundo. Se cree que fueron artistas panameños quienes comenzaron a tomar elementos del reggae en español, le añadieron componentes del rap y fueron desarrollando este ritmo.

El ejercicio físico. Según, La Gran Enciclopedia de los Deportes manifiesta que: “Es la aplicación coherente de una serie de ejercicios que tienen como fin desarrollar y mejorar las cualidades físicas y motrices básicas de cada deportista o aficionado para obtener un mejor y mayor rendimiento deportivo y de la salud”.

En este caso por tratarse de personas aficionadas, los ejercicios a aplicarse son moderados o aeróbicos, aplicando movimientos rítmicos con baja intensidad y racionalmente duraderos.

Para González (1993), citado por Chaverra y Uribe (2007: 18) Desde que los ejercicios físicos empezaron a ser considerados como un medio de desarrollo del individuo, las corrientes de pensamiento referidas a la Educación Física y el ejercicio adoptaron otros criterios.

Actualmente se enfocan unas prácticas que trascienden los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades, destrezas y capacidades motrices, y estas habilidades y destrezas se constituyen en un objeto de aprendizaje y desarrollo complejos.

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla, es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades, se practica con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos.

Educación Física⁵: Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas. El ejercicio físico se lo debe complementar con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida. La cantidad mínima para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad física moderada.

2.1.4. LA BAILOTERAPIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD

El bailoterapia como actividad física recreativa, mejora la salud de quienes la practican favoreciendo su sistema corporal.

⁵ Ministerio de Educación, Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato, p 10

Esto hace referencia al fortalecimiento del sistema cardiovascular, a la regulación de las alteraciones metabólicas, a la contribución en la disminución de la presión arterial, del peso corporal, de enfermedades cardíacas y respiratorias, gracias a la eficacia de los ejercicios.

Los ejercicios aplicados en la bailoterapia van hacer controlados por las capacidades coordinativas, y a su vez permitirán favorecer las cualidades y capacidades físicas. Perera Díaz s.f., (Hirtz, 1981: 348, 349) y otros, coinciden en que las capacidades coordinativas son procesos de regulación y dirección del movimiento.

Carlos Jorquera, nutricionista de Medicina del Deporte de Clínica Las Condes, señala que para que estas actividades sean eficientes, se deben considerar dos elementos fundamentales: la intensidad y el tiempo. Este mismo autor sostiene que el mejor ejercicio es el que la persona puede mantener con mayor intensidad y por mayor tiempo, y lo más adecuado son los ejercicios aeróbicos.

Según <http://ar.answers.yahoo.com>; se estima que en una sesión de bailoterapia que dura 60 minutos, se pueden quemar entre 300 y 400 calorías, dependiendo del tipo de baile, peso del individuo y de cómo funcione cada metabolismo, entre otros aspectos.

Si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento de los cuádriceps, gemelos, glúteos y demás músculos.

Los beneficios reportados por esta práctica son diversos, reducen también la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda, estimula la circulación sanguínea, fortalece los huesos, las articulaciones y los músculos. Los ejercicios que se realizan en la bailoterapia buscan desarrollar hábitos, habilidades e independencia en la realización de actividades físicas a cualquier edad, pero con la guía de un experto.

La bailoterapia también se provee de efectos psíquicos que radican en el aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables, fomenta la confianza en sí mismo, y eleva la autoestima.

2.2.- LA SALUD.

“La salud del latín salud: útil, es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”⁶.

En forma categórica se puede indicar que la salud para considerársela como tal, debe ser integral, "Salud es el estado de adaptación de un individuo al medio en donde se encuentra." ⁷

En lo referente a esta percepción, esta explica el grado de armonía y acomodo que cada individuo puede asimilar a las circunstancias del entorno. En este sentido: "La salud es una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social"⁸.

Ningún ser humano puede considerarse con buena salud, si tiene problemas emocionales, de estrés, baja autoestima, u otros.

Para la OMS "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades"⁹.

Es así que la salud es global, integral, sistémica; es decir, que cada uno de los elementos del estadio del hombre o mujer es holístico: tanto en el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo a nivel micro - celular como a nivel macro – social.

⁶ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 1948.

⁷ Ob. Cit. (2008).

⁸ SEPPLI, Alessandro,(1971).

⁹ TERRIS Milton.(2008).

Dentro del contexto de la promoción de la salud, ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. En definitiva, es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida, se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

Según Moshé Feldenkrai (2009), manifiesta que: "La salud se mide por el impacto que una persona puede recibir sin comprometer su sistema de vida. Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud.". Además: "Una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños..."

René Dubos (1956), indica que la salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o de convertirse en lo que quiere ser. Finalmente, John de Saint sostiene que es el equilibrio dinámico de los factores de riesgo entre el medio y dentro de ciertos parámetros. Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado emocional de una persona y su auto-aceptación.

2.2.1.- LA SALUD MENTAL.

La salud mental es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. Según Merriam Webster, es "el estado del bienestar emocional y psicológico en el cual un individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria."¹⁰

Según la OMS, no hay una definición oficial de salud mental. Las diferencias culturales, evaluaciones subjetivas, y la competición de teorías profesionales, hacen difícil definir la salud mental.

En general, la mayor parte de expertos convienen en que la salud mental y las enfermedades mentales no son excluyentes.

¹⁰[wikipedia.org/wiki/Salud](https://es.wikipedia.org/wiki/Salud).

“En la antigua Grecia nada se sabía de virus y bacterias, pero ya reconocían que la personalidad y sus características, desempeñan un rol fundamental en los orígenes de la enfermedad. Galeno, una figura gigantesca del mundo antiguo, ya observó la existencia de un vínculo muy estrecho entre la melancolía y el cáncer de mama. De este modo, en estos primeros enfoques médicos, encontramos tempranamente un criterio holístico en la consideración de la salud y la enfermedad”¹¹.

Platón remarcaba que la buena educación es la que tendía con fuerza a mejorar la mente juntamente con el cuerpo, reconocía de alguna manera que la salud corporal conduce a la higiene mental, pero al mismo tiempo, que el buen estado mental predispone al buen estado corporal. Así, establecía, específicamente, que el alma buena, por su propia excelencia, mejora al cuerpo en todo sentido.

2.2.2.- FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD.

“Existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales llamé, biología humana, ambiente, Forma de vida y la organización del cuidado de la salud. Una Nueva perspectiva de la salud de los canadienses”¹².

a.- BIOLOGÍA HUMANA.-

Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades.

b.- AMBIENTE.-La Organización para la cooperación y el desarrollo económico, manifiesta que: “Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano no tiene control. Además, la contaminación del aire va a tener efectos crecientes sobre la salud a nivel mundial”¹³.

¹¹www.buenas tareas.com/ensayo/la personalidad saludable.2010.

¹² LA LONDE, (1974).

¹³ ORGANIZACIÓN PARA LA COOPERACIÓN Y EL DESARROLLO ECONÓMICO, 2008.

c.- FORMA DE VIDA SALUDABLE.-

La Nutrición equilibrada es otros hábitos que influye para mantener una buena salud, y es mejor aun cuando se combina con la realización de ejercicios físicos para obtener una buena digestión, el descanso adecuado, la higiene y el prescindir del consumo de sustancias perjudiciales para el organismo, como el tabaco, el alcohol y otros estimulantes.

“Los nutrientes son sustancias químicas contenidas en los alimentos que permiten al organismo obtener energía, crear y mantener las estructuras corporales y regular los procesos metabólicos”¹⁴

“Una alimentación adecuada contribuye a que la persona mantenga un buen estado de salud y aproveche al máximo sus capacidades físicas y mentales”¹⁵

Peso y Estatura: El peso es una medición o un indicador necesario que permite estimar la trayectoria del peso, más no medir la composición corporal. El peso se lo debe realizar de manera frecuente y se lo puede considerar un indicador del estado nutritivo, pero esto no demuestra precisamente que de ello dependan las transformaciones que ocurran en el cuerpo. En cambio “la estatura humana varía de acuerdo con la genética y la nutrición. El genoma humano particular que un individuo transmite la primera variable y una combinación de salud y factores del medio, tales como dieta, ejercicio y las condiciones de vida presentes antes de la edad adulta, constituyen el determinante ambiental”¹⁶.

El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla.

“Es un índice que hace referencia al peso de una persona en relación con su altura.

¹⁴ Océano, manual de educación física y deportes, editorial océano, Barcelona- España, p. 559

¹⁵ Ídem, 570

¹⁶ Estatura, <http://es.wikipedia.org/wiki/Estatura>

A pesar de que no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, éste es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad¹⁷

Masa (Kg)

IMC =-----

Estatura² (m)

ÍNDICE DE MASA CORPORAL¹⁸

Tomado de Barros, Carla (2011: 58), IMC= Peso en kg/ Altura en metro²

Índice de masa corporal	Peso en kilogramos	Clasificación clínica
Menos de 18.5	- 10 kilos	Delgadez extrema
De 18.5 a 24.9	0 kilos	Peso saludable
De 25 a 29.9	10 kilos	Sobre peso menor
De 30 a 39.9	20 kilos	Obesidad o sobrepeso
Más de 40	30 kilos o más	Obesidad mórbida

d.- ORGANIZACIÓN DEL CUIDADO DE LA SALUD.-

Consiste en la cantidad, calidad y arreglo en la provisión de cuidados de la salud. La promoción de la salud será el proceso que permita fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente de su cuidado y optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectiva.

¹⁷ Buena Salud, http://www.buena_salud.com/tools/bmicalc.cfm

¹⁸ Barros, Carla. La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del centro geriátrico Nueva Esperanza, Cuenca 2011.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1.- HIPÓTESIS.

¿En qué proporción se relaciona la bailoterapia y el empleo de métodos que eleven la importancia para la salud de las familias que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de manta, año 2012?

3.2.- VARIABLES.

3.2.1.- VARIABLE INDEPENDIENTE:

LA BAILOTERAPIA

3.2.2.- VARIABLE DEPENDIENTE:

IMPORTANCIA PARA LA SALUD

OPERATIVIDAD DE LAS VARIABLES.

VARIABLE INDEPENDIENTE: BAILOTERAPIA

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORIA	ÍNDICE
BAILOTERAPIA	<i>Es la Ejecución de un conjunto de movimientos ordenados y sistemáticos al compás de un ritmo musical con características especiales.</i>	<p><i>Cultura</i></p> <p><i>Géneros musicales modernos</i></p> <p><i>Característica de los ejercicios</i></p> <p><i>Educación en valores</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Danza Clásica y contemporánea</i> ○ <i>Folklor</i> ○ <i>Cumbia</i> ○ <i>Salsa</i> ○ <i>Merengue</i> ○ <i>Chachachá</i> ○ <i>Mambo</i> ○ <i>Bachata</i> ○ <i>Reggaetón</i> ○ <i>Electrónica</i> ○ <i>Otros</i> ○ <i>Posturas básicas y específicas del ballet.</i> ○ <i>De alto impacto y bajo impacto.</i> ○ <i>Seguridad e identidad</i> ○ <i>Voluntad</i> ○ <i>Confianza</i> ○ <i>Autoestima</i> ○ <i>Relación social</i>

VARIABLE DEPENDIENTE: IMPORTANCIA PARA LA SALUD

VARIABLE	CONCEPTO	CATEGORÍA	ÍNDICE
IMPORTANCIA PARA LA SALUD	<p><i>La salud (del latín salus, ūtis), que de acuerdo a la (OMS) Organización Mundial de la Salud 1948 es, “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades”</i>¹⁹</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Terapia preventiva o profiláctica.</i> ○ <i>Mejoramiento del sistema corporal.</i> ○ <i>Nutrición</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Previene enfermedades</i> ○ <i>Calidad de vida</i> ○ <i>Mejora el sistema cardiovascular</i> ○ <i>Regula las alteraciones metabólicas</i> ○ <i>Estimula la circulación sanguínea</i> ○ <i>Fortalece los músculos, huesos y articulaciones.</i> ○ <i>Controla patologías asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol y la alteración de los triglicéridos</i> ○ <i>Disminuye la presión arterial, el peso corporal, las enfermedades respiratorias, y las pulsaciones serán adecuadas según las edades.</i> ○ <i>alimentarse equilibradamente. (Índice de masa corporal)</i>

¹⁹ Marchena de Armas Bárbaro. Bailoterapia, p. 6

CAPÍTULO IV

ANÁLISI E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

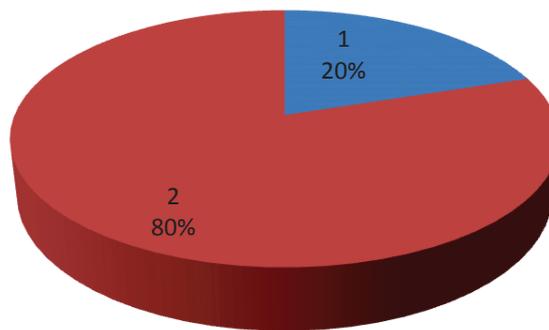
ENCUESTA A LAS PERSONAS QUE ASISTEN A LA SESIONES DE BAILIOTERAPIA

1.- ¿El instructor les ha recomendado o enviado a realizarse examen médico al iniciar por primera vez las sesiones de bailoterapia?

TABLA No 1

#	Alternativas	Personas que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	SI	3	20
2	NO	12	80
TOTAL		15	100%

gráfico N.- 1



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 80% manifiesta que NO se han efectuado examen médico antes de iniciar con las sesiones de bailoterapia. Mientras que el 20% responde que Sí. Lo cual hace deducir que se está actuando de manera desorientada y bajo ningún control del estado de salud de las personas que son parte activa de este programa.

ANÁLISIS:

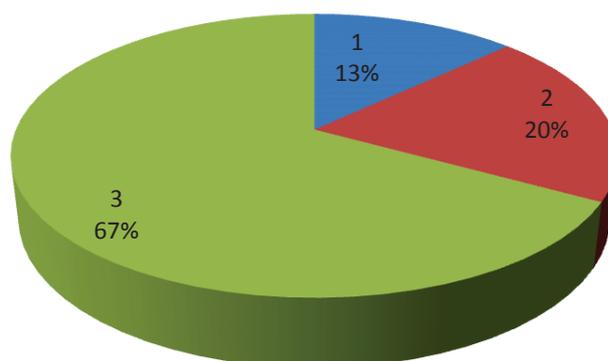
De un total de 15 personas que asisten a bailoterapia, 12 de ellos que representan 80% que es la mayor población, expresan que falta efectuar un control del estado de salud de cada uno de los practicantes. Además, 3 personas se pronunciaron que por iniciativa propia se efectuaron un chequeo médico para estar orientado de las enfermedades, sobre todo cardiovasculares y evitar algún problema.

2.- ¿Qué tiempo tiene realizando bailoterapia?

TABLA No 2

#	Alternativas	Personas que asisten en bailoterapia	
		F	%
1	DÍAS	2	13
2	SEMANAS	3	20
3	MESES	10	67
TOTAL		15	100%

gráfico N.-2



FUENTE: Personas que asisten a la bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 67% manifiesta que ha iniciado con las sesiones de bailoterapia hace meses. Mientras que el 20% indica que tiene en actividad física algunas semanas; y, el 13% responde que recién tiene algunos días. Por lo tanto, las personas que son parte activa de este programa, en este tiempo que ha transcurrido, tiene una base física-aeróbica.

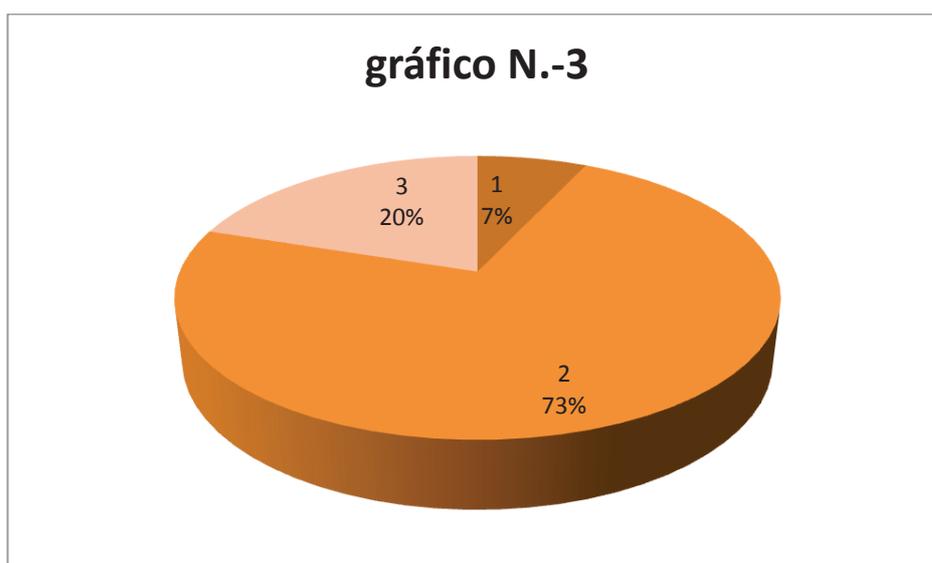
ANÁLISIS:

De un total de 15 personas que asisten que practican esta actividad física-recreativa, 10 de ellos que representan una mayor población, han enunciado que hace meses vienen fortificando su estado de salud. Además, 3 personas iniciaron hace semanas y otros 2 se manifestaron que tiene algunos días en la práctica de la bailoterapia.

3.- ¿Cuántos días a la semana Ud. asiste a las sesiones de bailoterapia?

TABLA No 3

#	Alternativas	Personas que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	1-2 DÍAS	1	7
2	3-4 DÍAS	11	73
3	5 O MÁS DÍAS	3	20
TOTAL		15	100%



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 73% revela que realiza 3-4 sesiones de bailoterapia semanal. Mientras que el 20% exterioriza que su actividad semanal es de 5 días o más sesiones; y, el 7% alega practica bailoterapia es de 1-2 días. Es decir, que aún falta que la mayoría de los asistentes a bailoterapia de este sector de la FAE, se incorpore a las prácticas de la bailoterapia.

ANÁLISIS:

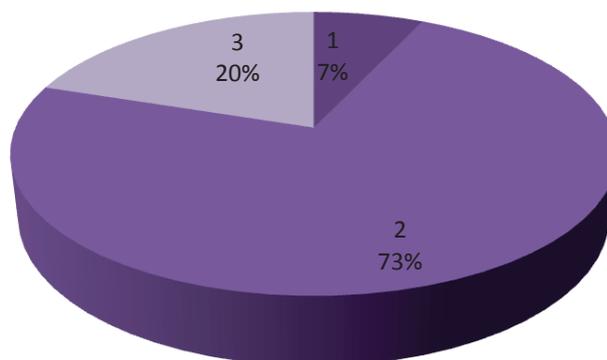
De un total de 15 personas que practican esta actividad física-recreativa, 11 de ellos que representan una mayor población, han manifestado que sus prácticas de bailoterapia son de 3-4 días, para garantizar un mejor nivel de salud. Además, 3 de ellos asiste 5 días y 1 que solo lo hacen de 1-2 días.

4.- ¿Cuántos días a la semana el instructor realiza las clases de bailoterapia?

TABLA No 4

#	Alternativas	Personas que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	1-2 DÍAS	1	7
2	3-4 DÍAS	11	73
3	5 O MÁS DÍAS	3	20
TOTAL		15	100%

gráfico N.-4



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 73% expresa que realiza 3-4 sesiones de bailoterapia semanal. Mientras que el 20% expresa que su actividad semanal es de 5 días o más sesiones; y, el 7% invoca la práctica bailoterapia es de 1-2 días. Es decir, que aún falta que el instructor de este sector de la FAE, aumente el No de prácticas de la bailoterapia.

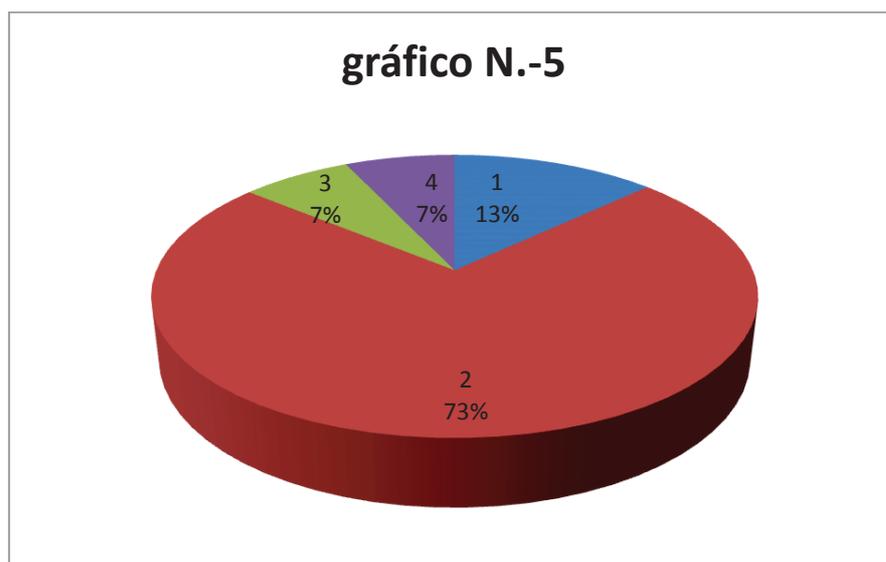
ANÁLISIS:

De un total de 15 personas que practican esta actividad física-recreativa, 11 de ellos que representan una mayor población, han manifestado que sus prácticas de bailoterapia son de 3-4 días, lo cual avala en parte un conspicuo estado de salud. Además, 3 de ellos indican que se instruye 5 días o más y 1 que solo lo hace de 1-2 días.

5.- ¿Cuál es el tiempo de duración de cada sesión de bailoterapia?

TABLA No 5

#	Alternativas	Personas que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	30-45 minutos	2	13
2	60 minutos	11	73
3	90 minutos	1	7
4	Más de 90 minutos	1	7
TOTAL		15	100%



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 73% expresa que las sesiones de bailoterapia duran 60 minutos. El 13% se pronuncia que cada sesión dura de 30-45 minutos, 7% que 90 minutos; y, el 7% exhorta la práctica tiene un tiempo de más de 90 minutos. Esto da la pauta para que se señale que el tiempo promedio es el adecuado; pero se debería aumentar el número de días para las prácticas de la bailoterapia.

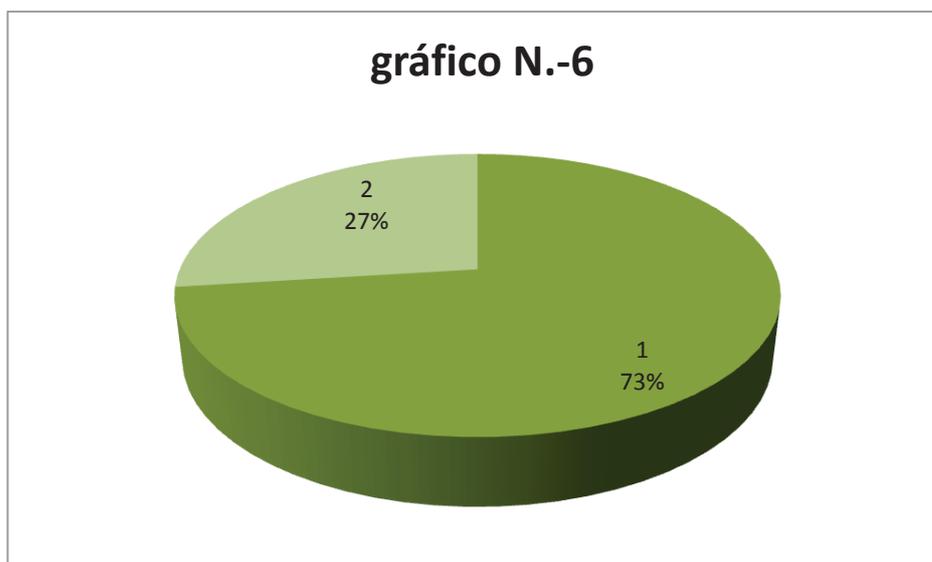
ANÁLISIS:

De un total de 15 personas que practican esta actividad física-recreativa, 11 de ellos que representan una mayor población realizan 60 minutos diarios, 2 efectúan 30-45 minutos, 1 personas 90 minutos; y, 1 persona despliegan más de 90 minutos por sesión.

6.- ¿Ud. Cree que el Instructor planifica las clases de bailoterapia para cada sesión?

TABLA No 6

#	Alternativas	Personas que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	SÍ	11	73
2	NO	4	27
TOTAL		15	100%



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 73% expresa que las sesiones de bailoterapia Sí son planificadas. Y el 27% expresa que NO. Esto significa que las prácticas de la bailoterapia están siendo las adecuadas. Sin embargo se estima que donde existe debilidad es en el control de varios aspectos, relacionados con el estado de salud.

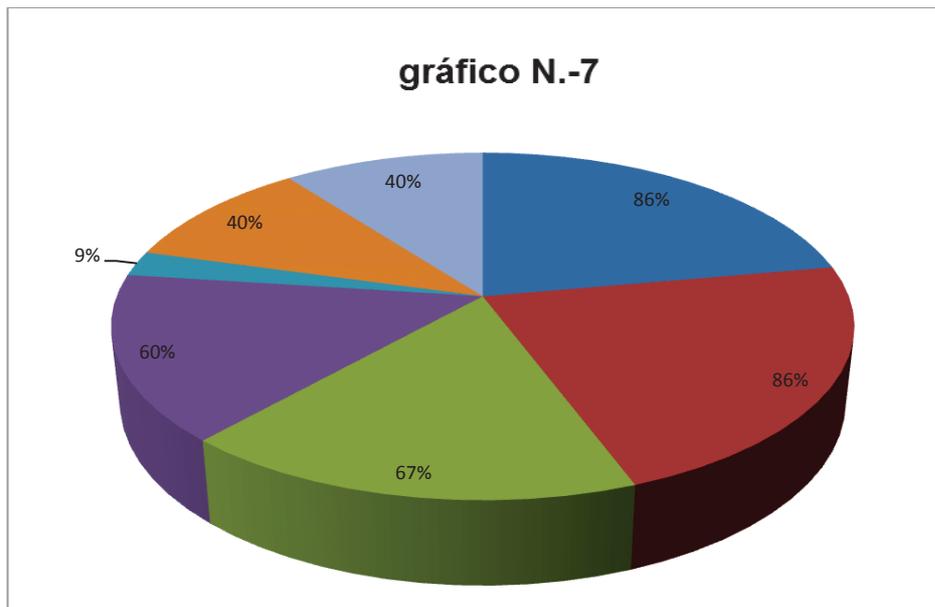
ANÁLISIS:

De un total de 15 personas que practican esta actividad física-recreativa, 11 de ellos cree que las sesiones de bailoterapia son planificadas de acuerdo a los requerimientos y características de la población estudiada; y, 4 personas consideran que hay que mejorar.

7.- ¿El instructor realiza las medidas antropométricas para valorar el índice de masa corporal?

TABLA No 7

#	Alternativas	Persona que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	PESO	13	86
2	TALLA	13	86
3	PECTORALES	10	67
4	MUSLO	9	60
5	BRAZOS-ANTEBRAZOS	9	60
6	CINTURA	6	40
7	CADERA	6	40



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 86% expresa que se ha medido el peso y talla, el 67% que se ha tomado en cuenta para evaluar a los pectorales, el 60% a los muslos y los brazos. Y el 40% expresa que se ha medido la cintura y las caderas. En definitiva las medidas del cuerpo son importantes porque nos permite conocer sus efectos sobre la salud.

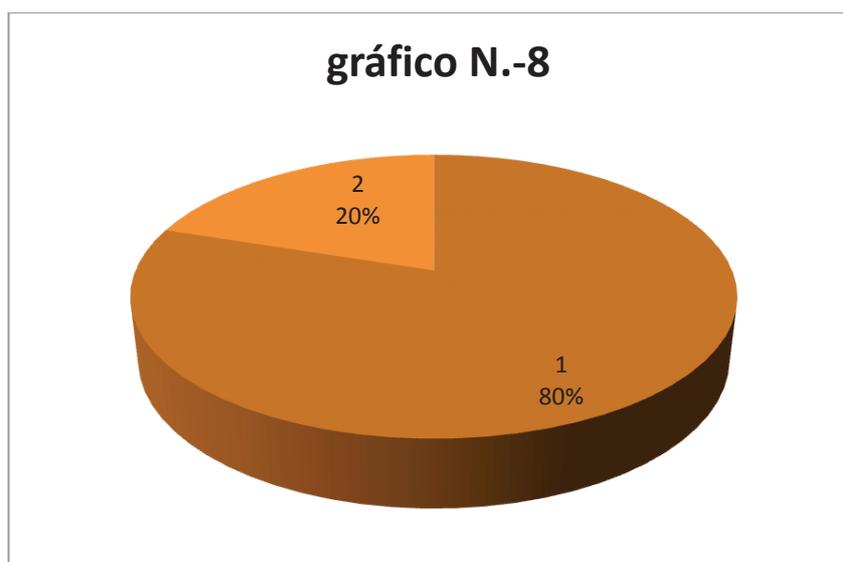
ANÁLISIS:

De un total de 15 personas que practican esta actividad física-recreativa, están conscientes que para mejorar la salud a través de la bailoterapia, se debe conocer estos aspectos que permiten descifrar el desarrollo o disminución de la obesidad y establecer diferencias entre individuos, grupos, razas, etc.

8.- ¿El instructor, cada cuánto tiempo aplica o realiza las medidas antropométricas?

TABLA No 8

#	Alternativas	Personas que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	SEMANAL	12	80
2	MENSUAL	3	20
3	ANUAL	0	0
	TOTAL	15	100



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 80% se pronuncia que estas medidas se efectúan semanalmente, el 20% dice que se da mensualmente. Por lo tanto cualquiera que sea el tiempo en que se tomen estas medidas antropométricas, lo pertinente conocer y comparar los cambios morfofuncionales de cada persona que está sometida a esta actividad de la baioloterapia.

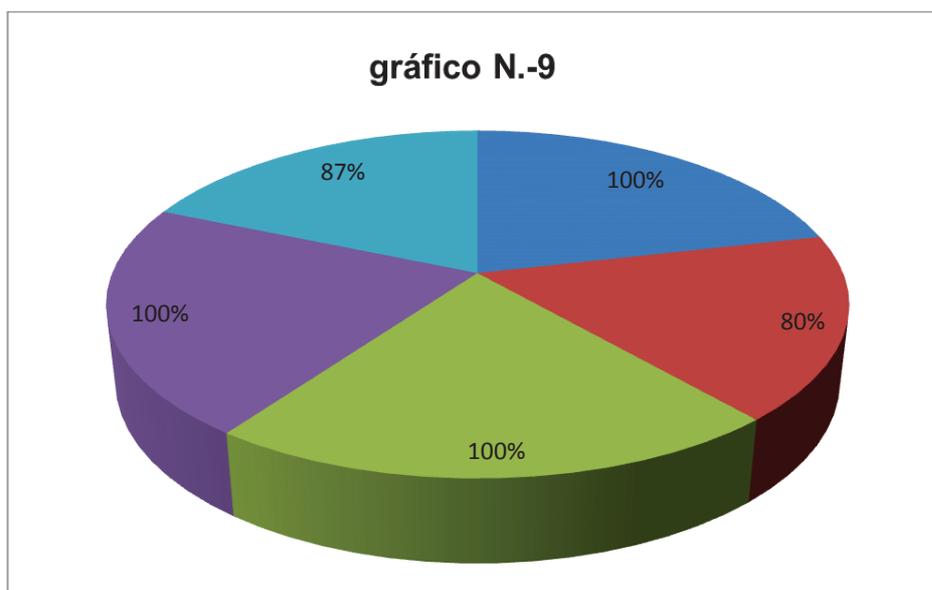
ANÁLISIS:

De un total de 15 personas que practican esta actividad física-recreativa, 12 de los encuestados manifiestan que estas evaluaciones corporales son semanales; y, 3 de ellos dice que son mensuales. Entonces para descifrar el desarrollo de la obesidad y establecer diferencias entre individuos, grupos, razas, etc. Es importante este procedimiento antropométrico.

9.- Marque con una equis (X) los ejercicios físicos que el instructor de bailoterapia realiza como actividades para fortalecer los diferentes grupos musculares:

TABLA No 9

#	Alternativas	Personas que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD	15	100
2	EJERCICIOS ABDOMINALES	12	80
3	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN	15	100
4	EJERCICIOS DE SALTABILIDAD	15	100
5	EJERCICIOS DEL BALLET DE BRAZOS-PIERNAS	13	87



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 100% se pronuncia que en cada sesión de bailoterapia realizan ejercicios de estiramiento y flexibilidad, saltabilidad y de coordinación; el 80% que hacen abdominales. Y el 87% expresa que se ejecutan movimientos corporales de brazos y piernas.

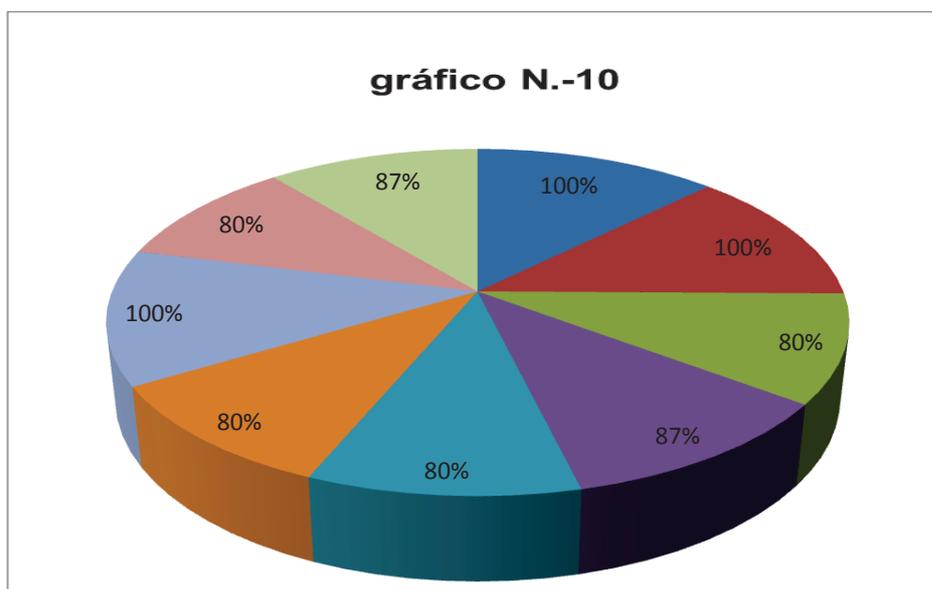
ANÁLISIS:

De un total de 15 personas que practican esta actividad física-recreativa; han definido lo que generalmente un sistema corporal está implicado en una sesión de ejercicios en este caso con la presencia de una base musical. Sin embargo es necesario que se resalte que no se debe ignorar a la intensidad, volumen, tipo de movimiento y el tiempo de su ejecución.

10.- ¿Cuáles son las ventajas que usted considera que la bailoterapia brinda para el mejoramiento de su salud?

TABLA No 10

#	Alternativas	Personas que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	PREVIENE LA SALUD	15	100
2	DISMINUYE EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN	15	100
3	CONTROLA LA DIABETES	12	80
4	EVITA ENFERMEDADES DEL CORAZÓN	13	87
5	AUMENTA LA CAPACIDAD PULMONAR-VASCULAR	12	80
6	FORTALECE EL SISTEMA MUSCULAR	12	80
7	AUMENTA LA RESISTENCIA AERÓBICA	15	100
8	DISMINUYE DE 500-1000 CALORÍAS	12	80
9	MEJORA LA AUTOESTIMA	13	87



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 100% expresa que LA BAILOTERAPIA previene la salud, disminuye el estrés y aumenta la resistencia aeróbica; 87% dice que evita las enfermedades del corazón y mejora la autoestima. Por otro lado el 80% expresa ayuda a controlar la diabetes, aumenta la capacidad pulmonar, fortalece el sistema muscular y disminuye calorías.

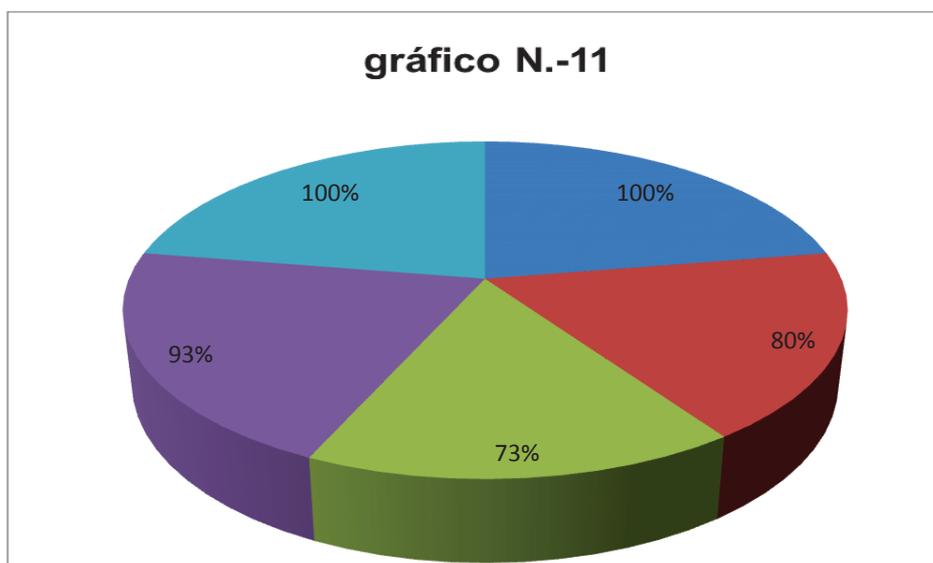
ANÁLISIS:

De un total de 15 personas que asisten a las sesiones de bailoterapia, están conscientes sobre los grandes beneficios que la actividad física-recreativa representa para potenciar la salud. Y en este caso tomando como alternativa a la bailoterapia.

11.- ¿Escriba una definición de la bailoterapia?

TABLA No 11

#	Alternativas	Personas que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	SON EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALUD	15	100
2	SON MOVIMIENTOS CORPORALES RECREATIVOS	12	80
3	BAILES QUE AYUDAN A SER MÁS SOCIABLES	11	73
4	SON RITMOS QUE AYUDAN A BAJAR LA ANSIEDAD, EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN	14	93
5	MOVIMIENTOS QUE MEJORAN EL ESTADO FÍSICO	15	100



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 100% definen a la bailoterapia como ejercicios que: mejoran la salud y aumenta el estado físico. Y por otro lado también el 93% estima la bailoterapia son bailes o ritmos disminuyen el estrés, la depresión y la ansiedad. Además 80% manifiestan que son movimientos corporales recreativos. Y por último el 73% concuerdan que son bailes que facilita a las personas sociables.

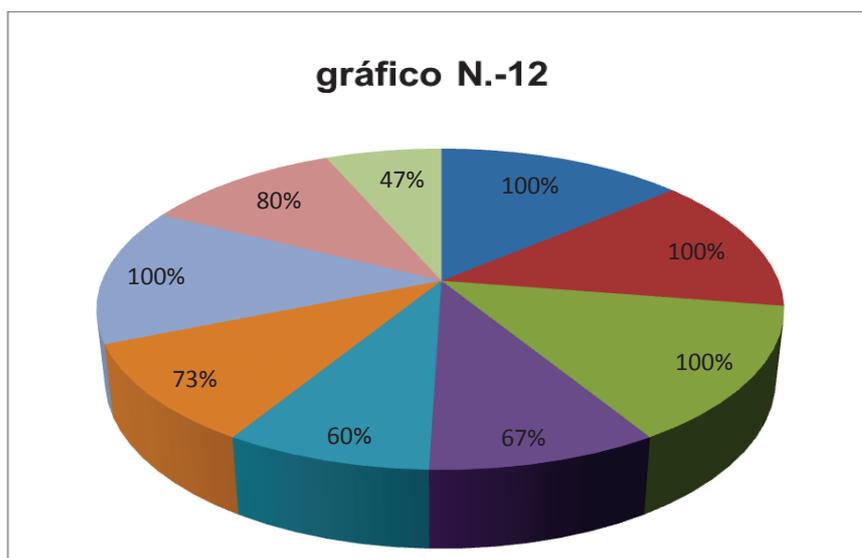
ANÁLISIS:

De un total de 15 personas que practican esta actividad física-recreativa; se estima que sus definiciones son acertadas. Por estos motivos cada día hay más personas que lo practican.

12.- ¿Cuáles son Los géneros musicales que utiliza el instructor para la realización de las sesiones de bailoterapia?

TABLA No 12

#	Alternativas	Personas que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	CUMBIA	15	100
2	SALSA	15	100
3	MERENGUE	15	100
4	FOLKLORE	10	67
5	MAMBO	9	60
6	ELECTRÓNICA	11	73
7	BACHATA	15	100
8	REGGAETÓN	12	80
9	BALLET	7	47



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 100% expresa que los bailes más utilizados son: cumbia, bachata, merengue y salsa. Por otro lado el 80% expresa que el ritmo musical aplicado es el reggaetón. Además el 73% utiliza electrónica, el 67% el folklore. Y por último el 60% estima que es el mambo y el 47% el ballet.

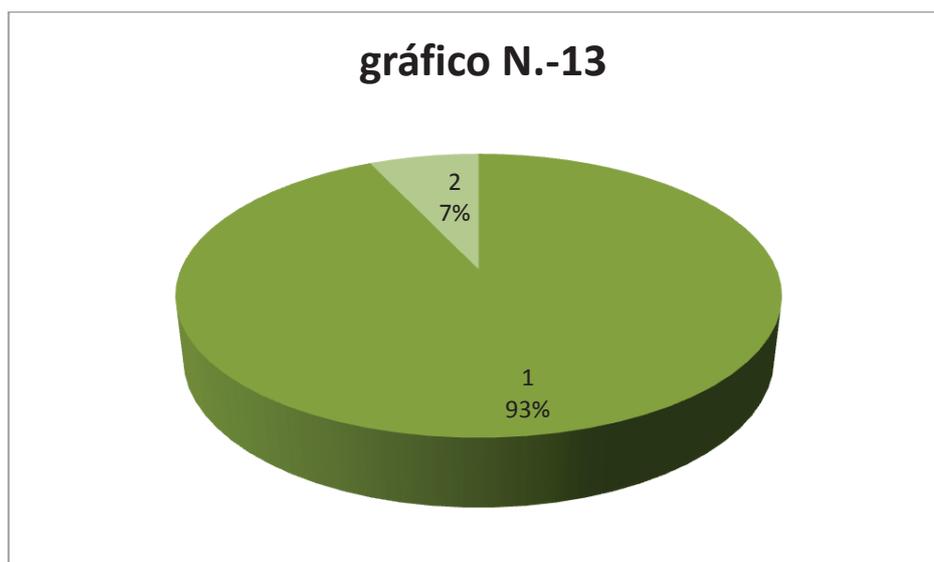
ANÁLISIS:

De un total de 15 personas que practican esta actividad física-recreativa, conocen los diversos ritmos que pueden ser utilizados en las sesiones de bailoterapia; donde predominan la salsa, el merengue, la cumbia y la bachata. Y también el reggaetón.

13.- ¿Usted considera que el instructor de bailoterapia, posee los suficientes conocimientos acerca de los diferentes géneros musicales como la cumbia, salsa, merengue, bachata, reggaetón, electrónica, danza clásica, ballet, folklore y otros?

TABLA No 13

#	Alternativas	Personas que asisten a bailoterapia	
		F	%
1	SÍ	14	93
2	NO	1	7
TOTAL		15	100%



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 93% estima que el instructor Sí tiene conocimiento sobre los ritmos que se pueden utilizar en bailoterapia. Y el 7% expresa que NO. Esto da la pauta y la tranquilidad que en Manta existen profesionales de esta área que pueden aportar al mejoramiento de la salud de la población, respetando gustos, preferencias y aspecto culturales del sector donde se aplica dicho programa.

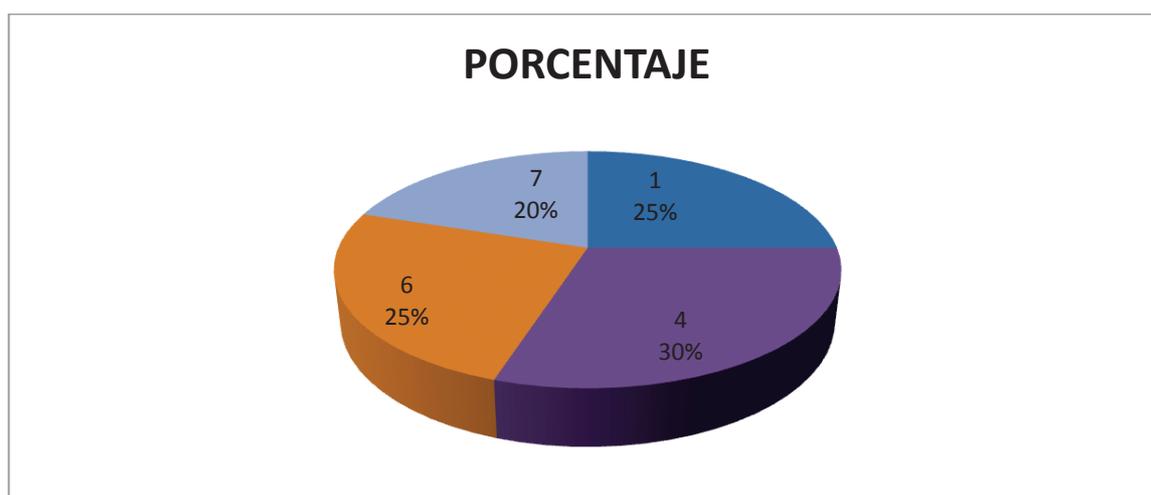
ANÁLISIS:

De un total de 15 personas que practican esta actividad física-recreativa, 14 de ellos cree que quienes se dedican a promover la bailoterapia están preparados para seleccionar los ritmos clásicos y modernos.

Sin embargo es pertinente que se señale que se debe tomar en cuenta la cultura de cada pueblo, ciudad o sociedad.

14.- Escriba en los casilleros vacíos: ¿Cuál es el porcentaje que el instructor le dedica a cada parte de la estructura de cada clase de bailoterapia?

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN		
PARTE INICIAL	Introducción, calentamiento, objetivo del calentamiento	PORCENTAJE 25% (15 minutos)
PARTE PRINCIPAL	Parte principal: objetivo, mejora de la resistencia cardiovascular y respiratoria, mejora de la coordinación, pérdida del tejido graso.	55% (33 minutos)
PARTE FINAL: -TÉCNICA -VUELTA A LA CALMA	-Tonificación muscular -Estiramientos y relajación.	10% (6 minutos) 10% (6 minutos)



FUENTE: Personas que asisten a bailoterapia en la FAE-Ala-Combate No 23 de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN: Estos porcentajes están dentro del razonamiento adecuado del tiempo que se debe utilizar en cada etapa de las sesiones de entrenamiento (bailoterapia). Para este protocolo se estima que una sesión de bailoterapia dura 60 minutos

ANÁLISIS: De un total de 15 personas que practican esta actividad física-recreativa, estiman que las sesiones diarias de bailoterapia están siendo aplicadas de la manera más adecuada en cuanto a tiempo y espacio.

Según algunos docentes de la Facultad de Cultura Física de Camagüey de Cuba (2009), una clase de bailoterapia debe mantener una estructura metodológica. Y en cuanto al tiempo, debe utilizarse de la siguiente manera:

-Parte preparatoria: 10-12 minutos, para informar el objetivo de la clase y el calentamiento que comienza con la toma de pulso, flexiones, extensiones, círculo de articulaciones.

-Parte principal: Dura entre 40-45 minutos, que se utiliza para el desarrollo de la resistencia.

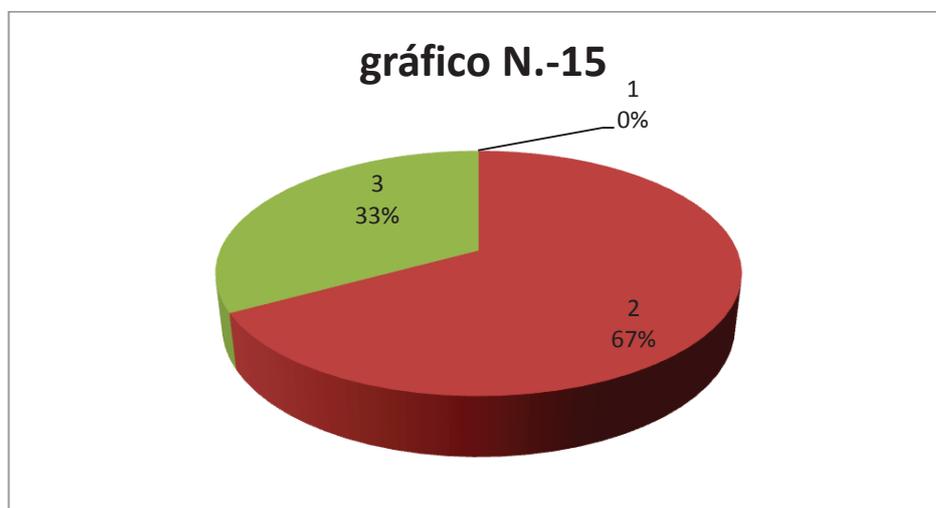
-Parte final: Dura 5-10 minutos, corresponde ejercicios respiratorios y recuperación.

**ENCUESTA A EXPERTOS EN BAILOTERAPIA Y PROFESIONALES DE LA
EDUCACIÓN FÍSICA**

1.- ¿Exige Ud. examen médico a las personas que van a iniciar con las sesiones de bailoterapia y durante el proceso de la misma?

TABLA No 15

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y Ed. Física	
		F	%
1	SÍ	0	0
2	NO	2	67
3	A VECES	1	33
TOTAL		3	100%



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

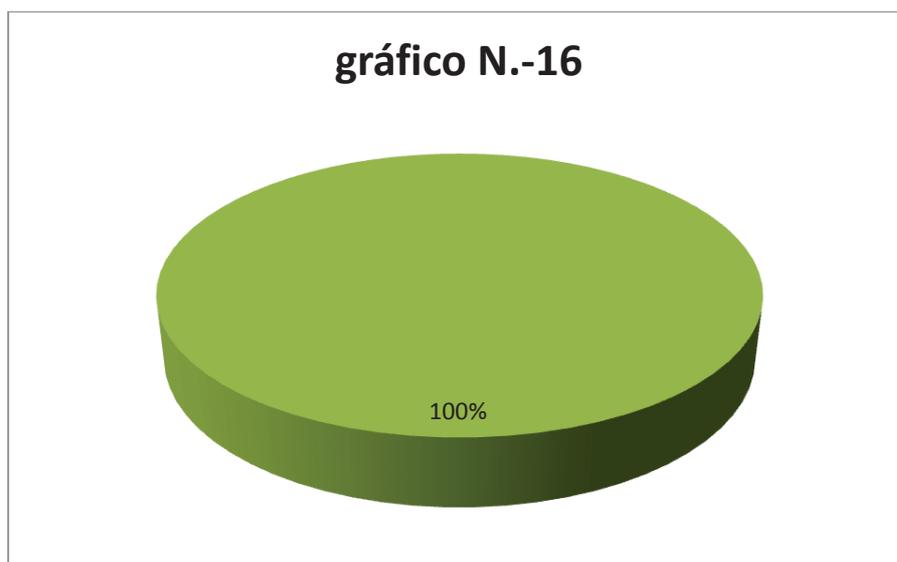
INTERPRETACIÓN: El 67% manifiesta que ellos no exigen examen médico antes de empezar con un programa de bailoterapia. Mientras que el 33% indica que a veces lo solicitan.

ANÁLISIS: De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física: 2 no toman en cuenta el examen médico y solamente 1 lo exige a veces. Sin embargo se estima que el ejercicio físico trae consigo una serie de beneficios al organismo; pero es indispensable cumplir con ciertas condiciones de salud, porque hay enfermedades que están ocultas y pueden ser un impedimento. La anemia, parásitos, colesterol (LDL-HDL), diabetes, hipertensión. Cualquiera de estas enfermedades merma al organismo para la práctica deportiva y recreativa.

2.- ¿Qué tiempo tiene usted enseñando como instructor de bailoterapia?

TABLA No 16

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y Ed. Física	
		F	%
1	SEMANAS	0	0
2	MESES	0	0
3	MÁS DE UN AÑO	3	100
TOTAL		3	100%



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN: El 100% manifiesta que ellos tienen más de un año de experiencia en esta actividad física-recreativa. Es decir, que viene laborando en la enseñanza y masificación de la bailoterapia.

ANÁLISIS: De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física, todos ellos tienen más de un año de experiencia en orientar sesiones de bailoterapia. Al respecto se señala que muchos científicos del deporte, profesores de ciencias del deporte y expertos en temas deportivos, defienden que hay que establecer una mezcla entre: teoría y práctica, para poder obtener mejores ideas y mejores resultados en el entrenamiento deportivo o actividad física-recreativa.

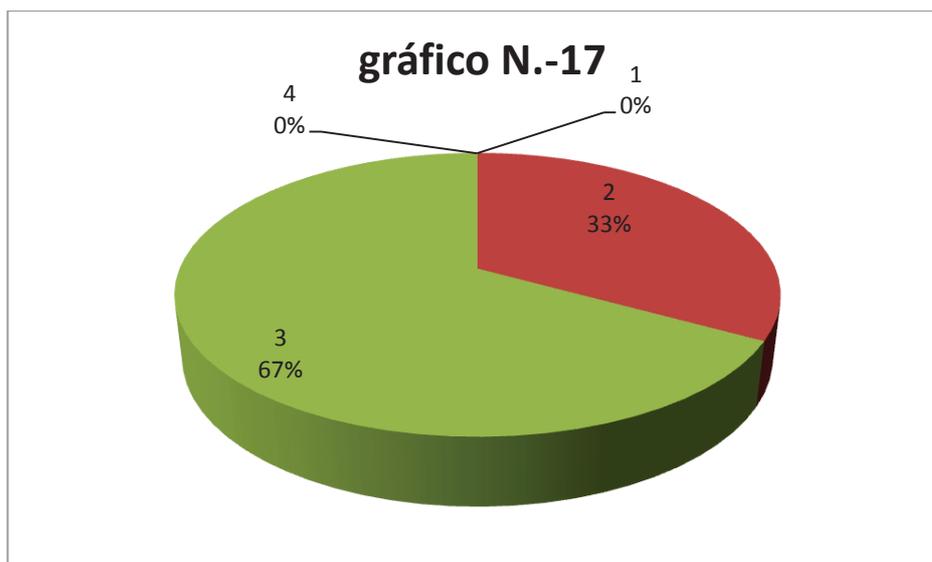
La teoría ayuda: orientar ideas y planteamientos, potenciar principios, encarrilar el rumbo que seguimos.

La praxis permite: observar mejor los gestos técnicos, tener mayor realidad de los que estamos haciendo, manejar trucos y habilidades.

3.- Cuál es el tiempo que Ud. dedica a la sesión de bailoterapia?

TABLA No 17

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y Ed. Física	
		F	%
1	30-45 minutos	0	0
2	60 minutos	1	33
3	90 minutos	2	67
4	Más de 90 minutos	0	0
TOTAL		3	100%



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN: El 67% expresa que las sesiones de bailoterapia duran 90 minutos; y, el 33% que cada sesión representa más de 60 minutos. Esto da la pauta para que se señale que el tiempo promedio es el adecuado; pero que debería aumentar es el número de días para las prácticas de la bailoterapia.

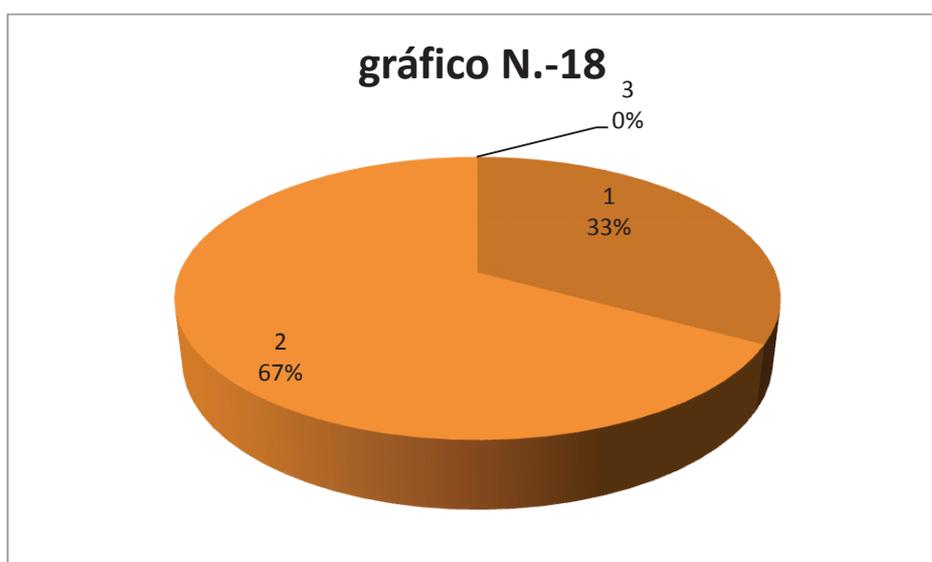
ANÁLISIS: De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física, 2 de ellos realizan una clase de bailoterapia que dura 90 minutos diarios, 1 efectúan de 60 minutos por sesión.

Según Ludys Meneses (2011) del Instituto Misael Pastrana Borrero, una clase de bailoterapia que dura 45 minutos, quema entre 500-1000 calorías. Además: tonifica la musculatura, ayuda a vencer la timidez, mejora la autoestima, combate la timidez, proporciona diversión, potencia la resistencia aeróbica, disminuye la depresión y el insomnio, mejora las relaciones humanas y promueve el buen humor.

4.- ¿Planifica usted las clases de bailoterapia para cada sesión?

TABLA No 18

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y Ed. Física	
		F	%
1	SIEMPRE	1	33
2	A VECES	2	67
3	NINGUNA	0	0
TOTAL		3	100%



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

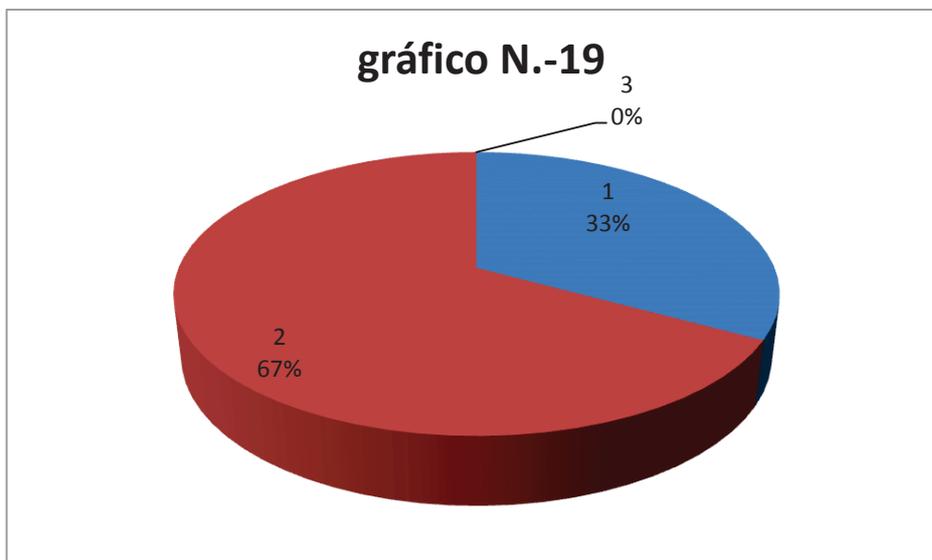
INTERPRETACIÓN: El 67% expresa que las sesiones de bailoterapia las planifica a veces; y, otro 33% dice que siempre planifica.

ANÁLISIS: De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física, 1 de ellos realizan las sesiones de bailoterapia en base a una planificación y 2 la efectúan de repente.

5.- ¿Realiza Ud. las medidas antropométricas para valorar el índice de masa corporal?

TABLA No 19

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y Ed. Física	
		F	%
1	SI	1	33
2	NO	2	67
TOTAL		3	100%



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

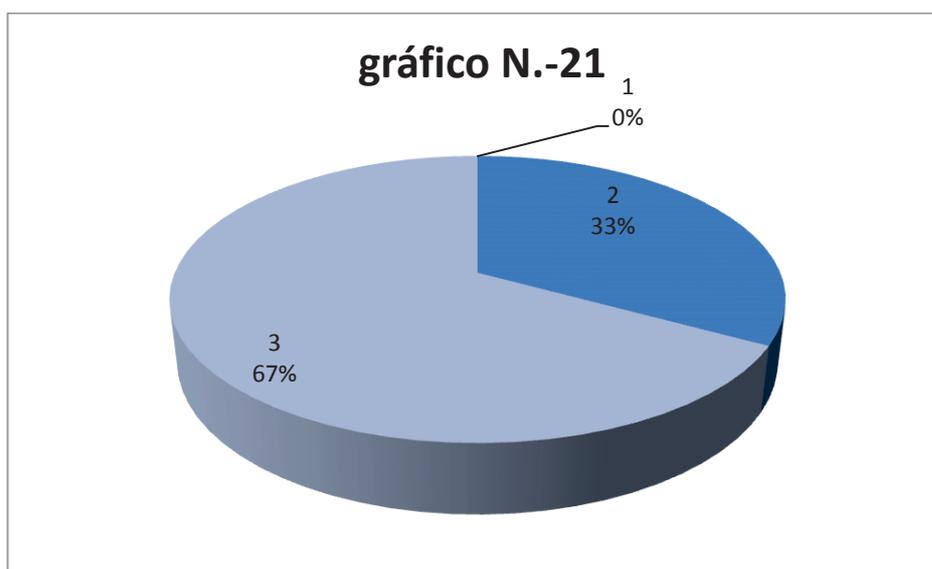
INTERPRETACIÓN: El 33% expresa que Sí valoran el índice de masa corporal. Mientras el otro 67% expresa que NO.

ANÁLISIS: De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física, 1 evalúa IMC, referente del peso y la talla; y, 2 no realizan estas medidas. Este dato es sumamente importante debido a que determina si la persona tiene el peso adecuado. Este se calcula: peso en Kg/altura al cuadrado (en metros). Para efectuar estos procesos se requiere de instrumentos: básculas, picnómetros, compás de pliegues, etc. También Se debe dejar claro que si el porcentaje es: menor a 18.5 el peso es bajo, 18.5-24.9 es normal, 25-29.9 es sobrepeso, 30-34.9 obesidad 1, 35-39.9 obesidad 2; y, mayor a 40: obesidad 3.

7.- ¿Cuántos días a la semana realiza usted las sesiones de bailoterapia y cuál es lo idóneo para desarrollar esta actividad?

TABLA No 21

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y ed.física	
		F	%
1	1-2 DÍAS	0	0
2	3-4 DÍAS	1	33
3	5 DÍAS EN ADELANTE	2	67
TOTAL		3	100%



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

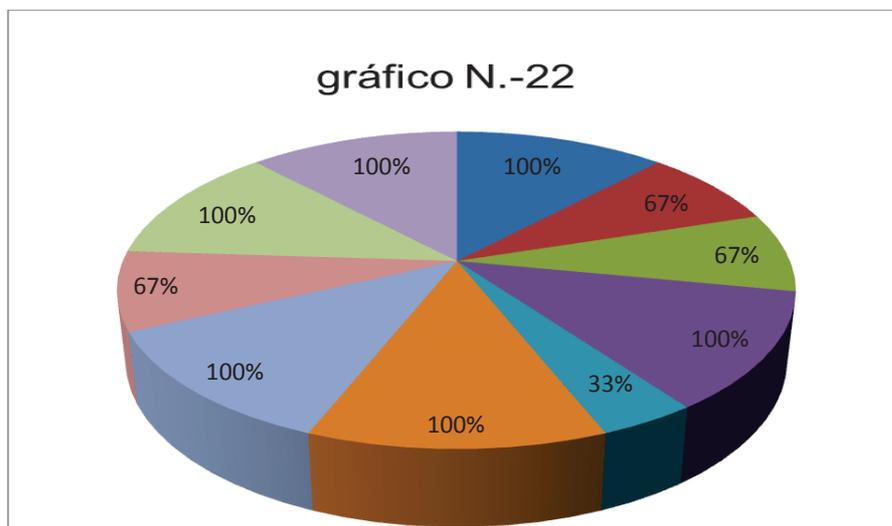
INTERPRETACIÓN: El 67% dice que realizan de 5 días en adelante, las sesiones de bailoterapia. Y el 33% que lo efectúan de 3-4 días.

ANÁLISIS: De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física, 2 se pronunciaron que la bailoterapia la realizan de 5 días en adelante: y 1 profesional o experto de 3-4 días. Esto significa que los profesionales de esta área están sintonizados con las repeticiones ideales que se deben hacer cada semana. Sin embargo se debe tener en cuenta algunos parámetros como: la intensidad, el volumen, la carga, No de repeticiones y el tiempo empleado en cada sesión efectuada.

8.- ¿Escriba los ejercicios físicos que usted utiliza en el calentamiento de la bailoterapia?

TABLA No 22

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y Ed. Física	
		F	%
1	MARCHA	3	100
2	PASO HOP	2	67
3	PIERNAS SEPARADAS	2	67
4	PASO TOQUE	3	100
5	LANGES	1	33
6	PASO CRUZADO	3	100
7	RODILLAS AL PECHO	3	100
8	JUMPING JACK	2	67
9	PATADAS AL FRENTE Y LATERAL	3	100
10	RESPIRACIÓN-RELAJACIÓN-ESTIRAMIENTOS	3	100



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN: El 100% dice que los ejercicios que realizan son: marcha, rodillas al pecho, patadas al frente y lateral, paso cruzado, paso toque, respiración-relajación y estiramiento; el 67% que efectúan paso hop, piernas separadas y jumping Jack; el 33% langes.

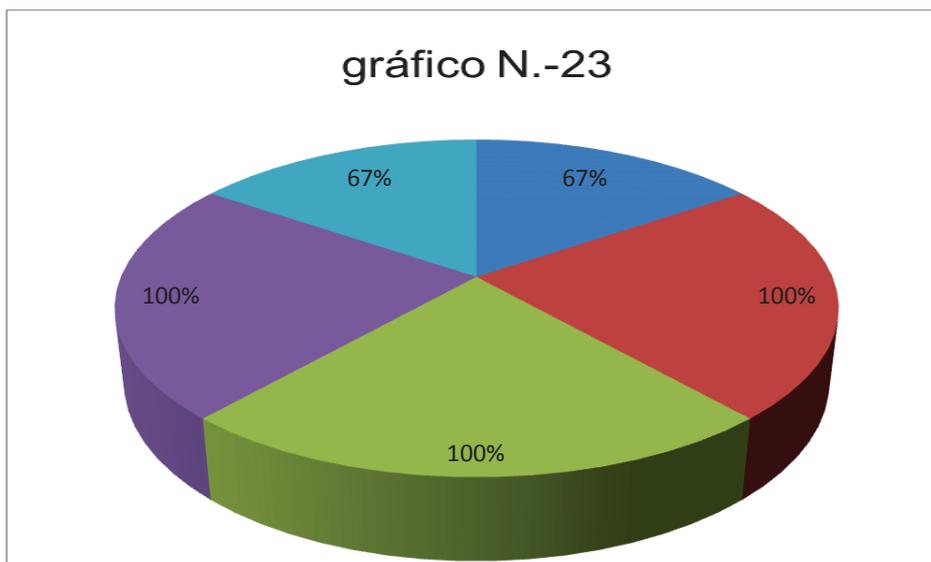
ANÁLISIS: De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física, todos manifestaron una serie de ejercicios que pueden ser utilizados en bailoterapia. Lo más importante es que éstos brinden una serie de movimientos dinámicos y coordinados; comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aerobia .Además permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

9.- ¿Escriba los ejercicios físicos que usted utiliza en la parte principal de la bailoterapia?

TABLA No 23

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y Ed. Física	
		F	%
1	JUMPING JACK	2	67
2	PATADITAS AL FRENTE, LADO Y ATRÁS	3	100
3	RODILLAS AL PECHO	3	100
4	CHUTES	3	100
5	LANGES AÉREOS	2	67

gráfico N.-23



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed.. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN: El 100% dice que semanalmente utilizan en las sesiones de bailoterapia los ejercicios de: rodillas al pecho, patadas al frente y chutes. Además el 6% dicen que efectúan langes y jumping jack.

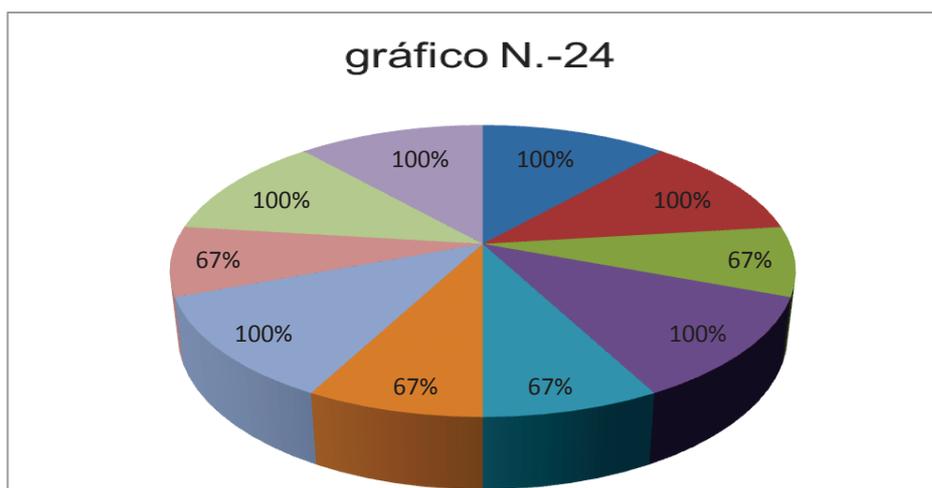
ANÁLISIS: De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física; se pronunciaron por utilizar siempre: pataditas, rodillas al pecho y chutes. Además de utilizar: jumping jack y langes aéreos.

Esto significa que los profesionales-expertos de esta área conocen que la utilización de la música, el deporte y el cadencioso ritmo de la Bailoterapia estarán presentes en todos y cada uno de los ejercicios que trae consigo beneficios, aparejada a la práctica de esta modalidad y lo novedoso de sus bailes; con el goce del cuerpo y por la soltura que cada persona pone a los movimientos.

10.- ¿Cuáles son los beneficios o ventajas que Ud. considera que brinda la bailoterapia para el mejoramiento de la salud?

TABLA No 24

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y Ed. Física	
		F	%
1	MEJORA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR	3	100
2	DISMINUYE EL PESO CORPORAL	3	100
3	REAFIRMACIÓN EL SISTEMA MUSCULAR-PANTORRILLAS Y GLÚTEOS	2	67
4	EQUILIBRIO DE LAS ALTERACIONES METABÓLICAS Y OSTEMIOARTICULARES	3	100
5	REDUCE LA TENSIÓN DE: HOMBROS-CUELLO Y ESPALDA	2	67
6	ESTIMULA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA	2	67
7	MEJORA LA MOVILIDAD ARTICULAR	3	100
8	PERMITE DORMIR BIEN	2	67
9	GENERA UN MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	3	100
10	NOS MANTIENE JÓVENES-DINÁMICO Y BUEN HUMOR	3	100



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN: El 100% dice que los beneficios de la bailoterapia son: mejora el sistema cardiovascular, disminuye el peso corporal, mejora el metabolismo, mejora la movilidad articular, el estado de ánimo y el buen humor. Mientras que el 67% expresa que: reafirma el sistema muscular, reduce las tensiones, estimula la circulación sanguínea y permite dormir bien.

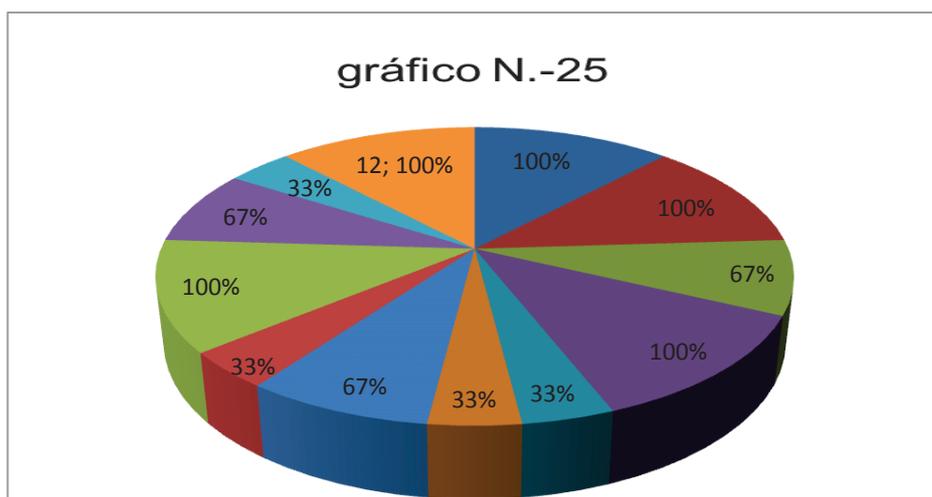
ANÁLISIS: De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física, todos se pronunciaron sobre los grandes beneficios que genera practicar bailoterapia.

En definitiva la Bailoterapia permite a todo ser humano desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune también se enriquece. Además se liberan endorfinas, se baja de peso; pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo, tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de la misma.

11.- ¿Cuáles son los géneros musicales que Ud. utiliza para la realización de las sesiones de bailoterapia?

TABLA No 25

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y Ed. Física	
		F	%
1	SALSA	3	100
2	MERENGUE	3	100
3	RUMBA	2	67
4	CUMBIA	3	100
5	CONGA	1	33
6	CASINO	1	33
7	CHA-CHA-CHÁ	2	67
8	FLAMENCO	1	33
9	DISCO	3	100
10	ZAMBA	2	67
11	MAMBO	1	33
12	REGGEATON	3	100



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

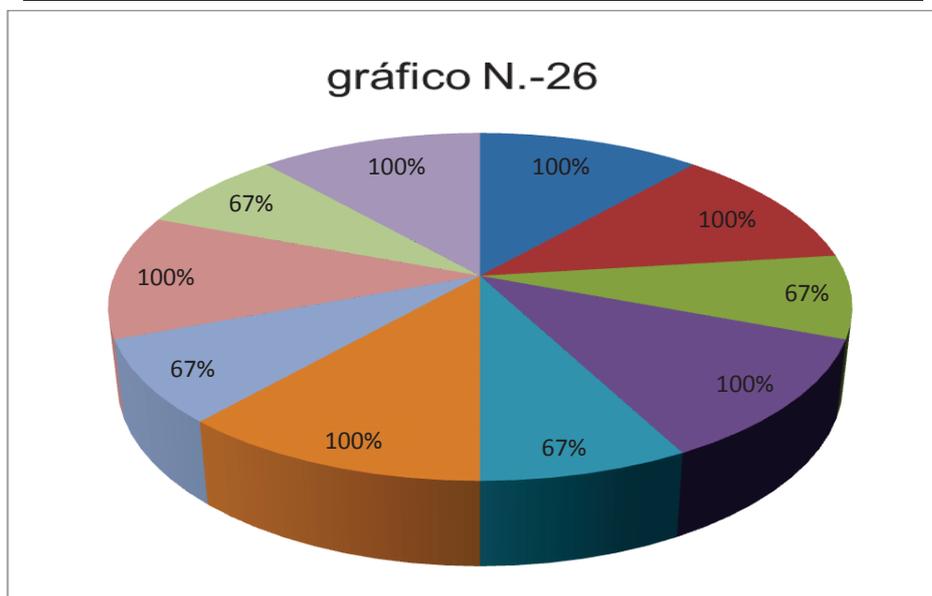
INTERPRETACIÓN: El 100% dice que los ritmos que generalmente utilizan en cada sesión de bailoterapia son: salsa, merengue, cumbia, disco y reggaetón; el 67%: rumba, cha-cha-chá y zamba; y, el 33% conga, casino, flamenco y mambo.

ANÁLISIS: De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física, todos se pronunciaron que en la variabilidad de los ritmos está la motivación en cada clase. Sin embargo se debe tomar en cuenta el tipo de movimiento o pasos.

12.- ¿Qué métodos y consejos se utilizan para desarrollar las sesiones de bailoterapia?

TABLA No 26

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y Ed. Física	
		F	%
1	DETERMINAR EL TIPO DE MÚSICA	3	100
2	ESPACIO FÍSICO AMPLIO Y ADECUADO	3	100
3	NÚMERO DE SESIONES SEMANALES	2	67
4	NÚMERO DE PERSONAS EN CADA SESIÓN	3	100
5	EDAD DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES	2	67
6	EMPEZAR POR PASOS SIMPLES Y BÁSICOS	3	100
7	ROPA DEPORTIVA ADECUADA	2	67
8	ESTADO DE SALUD DE LOS PARTICIPANTES	3	100
9	CONTROLAR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL	2	67
10	EXCELENTE SISTEMA DE AUDIO	3	100



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 100% dice que el método o proceso que debe tomarse en cuenta en cada sesión de bailoterapia son: tipo de música, espacio físico, cantidad de bailoterapistas, empezar con pasos y ritmos sencillos, excelente audio y el estado de salud de los participantes; y, el 67% determina que se debe considerar: el número de sesiones semanales, edad de las personas, ropa deportiva y control del peso.

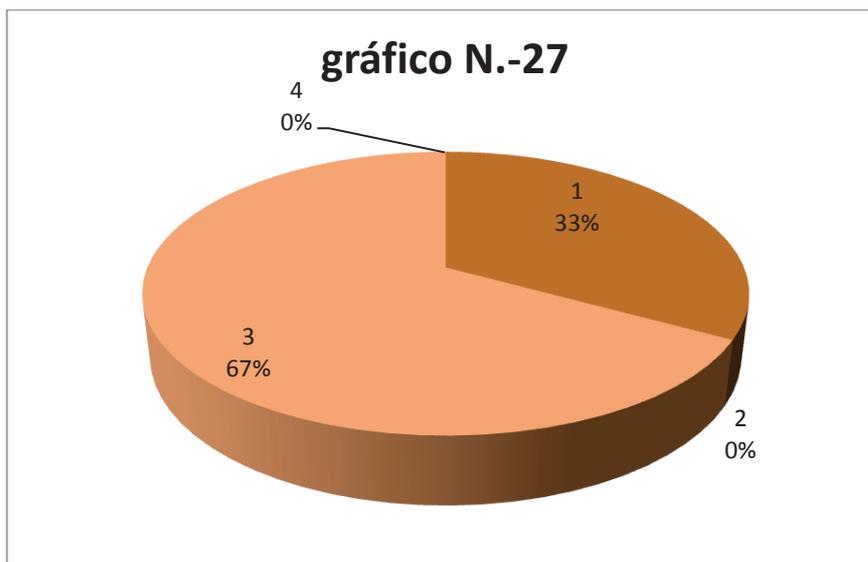
ANÁLISIS:

De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física, todos se pronunciaron sobre los diferentes elementos que se deben considerar para que una sesión de bailoterapia cumpla con los objetivos y propósitos planteados.

13.- ¿Qué nivel de formación profesional o título académico tiene usted?
El perfil del profesor de bailoterapia?

TABLA No 27

#	Alternativas	Expertos en bailoterapia y Ed. Física	
		F	%
1	BACHILLER	1	33
2	PROF. DE SEGUNDA ENSEÑANZA	0	0
3	LIC. CULTURA FÍSICA	2	67
4	MAGÍSTER	0	0
TOTAL		3	100%



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

El 67% de los profesores de bailoterapia son Licenciados en Cultura Física; y, el 33% posee título de bachiller y han realizado cursos y seminarios sobre el tema; el 17% posee título de Lic. En Cultura Física; y, ninguno ha efectuado estudios de cuarto nivel.

ANÁLISIS:

De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física, es poco el currículo académico que poseen quienes se dedican a esta actividad física-deportiva, para manejar programas de bailoterapia. Quienes además deben poseer las siguientes competencias:

-**CREATIVIDAD:** Permite hallar soluciones novedosas que se manifiesta mediante la generación de ideas, objetos y enfoques con cierto grado de originalidad.

La creatividad es la pequeña luz que todas las personas tenemos, por medio de nuestros sentimientos, pensamiento, imaginación para exponer nuestro estado de ánimo. Porque las clases de bailoterapia, deben estar colmadas de variedad y motivación haciendo cumplir los objetivos de la misma.

-**RESPONSABLE-PREPARADO:** Para programar una clase tanto para iniciantes, intermedios o avanzados. El buen instructor no es aquel que da las clases más difíciles, sino el que adapta la clase a la realidad de sus posibilidades de los participantes.

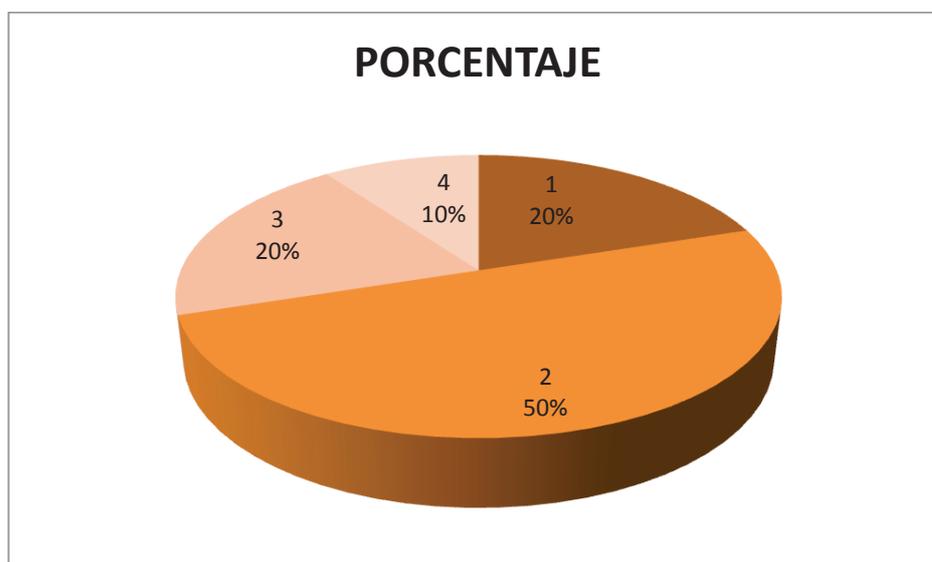
Las cualidades del instructor las podemos dividir en dos grados.

-**RESISTENCIA CARDIO-VASCULAR, MUSCULAR, FUERZA, COORDINACIÓN, CAPACIDAD MOTORA, RELAJACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO.**

14.- Escriba en los casilleros vacíos: ¿Cuál es el porcentaje que la instructora le dedica a cada parte de la estructura de cada clase de bailoterapia?

TABLA 28

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN		
PARTE INICIAL	Introducción, calentamiento, objetivo del calentamiento	PORCENTAJE 20% (18 minutos)
PARTE PRINCIPAL	Parte principal: objetivo, mejora de la resistencia cardiovascular y respiratoria, mejora de la coordinación, pérdida del tejido graso.	50% (45 minutos)
PARTE FINAL: -TÉCNICA -VUELTA A LA CALMA	-Tonificación muscular -Estiramientos y relajación.	20% (18 minutos) 10% (9 minutos)



FUENTE: Expertos en bailoterapia y profesionales de la Ed. Física de Manta.

ELABORACIÓN: Delgado Merchán Magaly - Motato Garcés Pedro.

INTERPRETACIÓN:

Los expertos y los profesores de educación física indican los siguientes porcentajes que utilizan en una clase de bailoterapia, considerando que dura 90 minutos:

20% para la parte inicial (calentamiento= 18 minutos); el 50% en la parte principal (45 minutos); y, el 30% para la parte final (27 minutos).

ANÁLISIS:

De un total de 3 expertos en bailoterapia y la educación física, ellos se pronunciaron sobre el tiempo estimado que se deben considerar para que una sesión de bailoterapia cumpla con los objetivos y propósitos planteados.

ENTREVISTA REALIZADA AL SR. JHONNY GARCÍA, EXPERTO EN BAILOTERAPIA:

--PREGUNTA No 1:

CREE UD. QUE LA BAILOTERPIA ES MUY IMPORTANTE. PORQUÉ?

RESPUESTA: Sí porque ayuda a mantener mejor el aspecto corporal, bajar el estrés y relajarse.

--PREGUNTA No 2:

CREE UD. QUE LOS INSTRUCTORES DE BAILOTERAPIA ESTÁN CAPACITADOS PARA EJERCER ESTA ACTIVIDAD FÍSICA- RECREATIVA?

RESPUESTA: Sí, porque asistimos a cursos y seminarios para estar actualizados en esta área; ya que en la universidad no recibimos dicha formación profesional o competencia académica.

--PREGUNTA No 3:

QUÉ MÉTODO APLICA EN SUS SESIONES DE BAILOTERAPIA?

RESPUESTA: No existe un método definido, debido a que cada clase de bailoterapia, depende de la música, espacio físico, edad de los participantes, tiempo de duración, sexo, etc. Además no es un deporte.

COMENTARIO DE LOS AUTORES:

Definitivamente la bailoterapia es una actividad física-recreativa que posibilita a las personas efectuar movimientos corporales de manera libre, espontánea y sin tener límites. Es por esta razón, que actualmente ha generado a que muchas personas la practiquen en Manta y a nivel nacional e internacional. Su éxito y utilidad está en el fortalecimiento de la salud física y mental del ser humano; y el placer que origina al conectar los sentidos a un ritmo musical.

CONCLUSIONES

- La bailoterapia es un punto principal para el desarrollo del sistema corporal, pero quien dirige las sesiones en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta, carece de fundamentación teórica de metodología y métodos para su desarrollo, restándole importancia, ya que el proceso lo lleva a cabo de forma asistemática, y sin una planificación pedagógica. La misma situación recae en los expertos de Cultura Física que dan clases de bailoterapia en Manta y Montecristi.
- El nivel de preparación de los y la instructora de bailoterapia entrevistados y encuestados es muy bajo, desconocen de la especialidad, verdaderamente tienen conocimientos mínimos básicos, pero no específicos sobre la bailoterapia. Uno de ellos ha hecho mención de desconocer los métodos para su desarrollo.
- Los expertos en Cultura Física entrevistados y encuestados, y la instructora de bailoterapia de la FAE, Ala de combate No 23 de Manta no sugieren periódicamente exámenes médicos para conocer el estado de salud en que se encuentran las personas que asisten a las sesiones de bailoterapia.
- Los expertos en Cultura Física entrevistados y encuestados no diagnostican el índice de masa corporal en las personas que asisten a las sesiones de bailoterapia, a excepción de la instructora de bailoterapia de la FAE, Ala de combate No 23 de Manta, que lo realiza esporádicamente.

- De acuerdo a la investigación realizada se puede fundamentar que la bailoterapia es importante, ya que aporta considerablemente en el mejoramiento de la salud de las personas, equilibrando su sistema corporal y es de vital importancia el aporte de la Educación Física, porque trasciende en su misión y visión con sus progresivos ejercicios físicos como medios centrados hacia su desarrollo y perfeccionamiento de habilidades y destrezas cognitivas, psicomotoras y socio-afectivas.

RECOMENDACIONES

A LA FAE, ALA DE COMBATE NO 23 DE MANTA:

- De acuerdo a la investigación, en la FAE, Ala de Combate No 23 de Manta se hace preciso un programa de bailoterapia sustentado con bases teóricas claras, con metodologías y métodos innovadores.
- Se hace pertinente que quienes dirigen las sesiones de bailoterapia actualicen sus conocimientos capacitándose en congresos, seminarios – talleres sobre metodología y métodos de bailoterapia.
- Implementar una biblioteca con bibliografía actualizada sobre la bailoterapia que incluya videos de métodos y técnicas aplicadas al desarrollo del sistema corporal con su importancia y beneficios para la salud.

AL ILUSTRE MUNICIPIO DE LA CIUDAD DE MANTA:

- Controlar periódicamente el servicio profesional que brindan los instructores de bailoterapia, ya que la misma está siendo difundida a través de este organismo municipal para mejorar la calidad de vida de las personas de los diferentes sectores de la ciudad. Debiendo el Ilustre Municipio, por el intermedio del departamento encargado de estos programas exigir las planificaciones anuales, mensuales y de las sesiones diarias.

A LA FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN:

- Aumentar en la malla curricular los créditos en Coreografía, Aeróbicos, Danza y Folclore para formar profesionales con conocimientos científicos – técnicos y psicopedagógicos, y de esta manera se fortalezca la instrucción, educación y desarrollo de la bailoterapia.
- Dar seminarios y talleres sobre metodología en la bailoterapia, danza clásica, contemporánea y moderna.

A QUIENES DIRIGEN LAS SESIONES DE BAILOTERAPIA EN LA CIUDAD DE MANTA:

- Realizar cursos, seminarios, pasantías etc. sobre especialización en bailoterapia; valerse de la autoeducación, Internet, etc.; Investigar sobre el proceso metodológico y técnico de los géneros dancísticos clásicos, contemporáneos y modernos, para que puedan planificar y orienten mejor las sesiones de los diferentes niveles (principiantes y avanzados)
- Es pertinente que se realicen periódicamente exámenes médicos para conocer el estado de salud en que se encuentran las personas que participan en las sesiones de bailoterapia y poder aplicar de una manera equilibrada los ejercicios físicos, sin que tengan que afectar negativamente su sistema corporal.
- Es ineludible obtener el índice de masa corporal ya que sirve como diagnóstico para poder establecer las condiciones y el estado actual de las personas que participan en las sesiones, y en base a ello realizar las planificaciones macro, meso y micro-curricular de la bailoterapia y su importancia para la salud.

- La bailoterapia y su importancia para la salud equilibra el sistema corporal, para lo cual se hace necesario el respaldo de la Educación Física como ciencia porque se preocupa del equilibrio Bio-Psico –Social, trascendiendo los fines y objetivos ya que posee una gama de ejercicios físicos como medios centrados en el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades psicomotoras, capacidades físicas, y coordinativas, etc. Haciendo que se mejore la calidad de vida de las personas.
- Se hace conveniente la utilización de los ejercicios físicos de Educación Física porque se convierten en un instrumento pedagógico basados en una metodología que potencia la participación individual y grupal, y es un componente necesario para la prevención de algunas enfermedades, haciéndose preponderante valorar su proceso activo y creativo con la guía del profesional como facilitador de las sesiones de bailoterapia.
- La utilización de los géneros musicales tanto clásicos, contemporáneos o modernos y sus características individuales juegan un papel importante a la hora de realizar las planificaciones de las sesiones de bailoterapia, por lo que hay que tener presente la velocidad de la música y de sus pasos básicos y específicos para de esta manera equilibrar los mismos, con ejercicios de bajo impacto y de alto impacto dependiendo el nivel de participantes (principiantes o avanzado), y evitar lesiones. Se tendrá presente además, la continua toma del pulso en reposo y en el momento de realizar esfuerzo físico.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

Una vez que se obtuvieron los resultados de la investigación se ha podido establecer que el problema radica en la escasa importancia que los instructores brindan a la bailoterapia. Por esta razón se presenta un programa de bailoterapia para fortalecer el mejoramiento y bienestar hacia la salud de los habitantes.

TEMA:

PROCESO DE DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN EN LA BAILOTERAPIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD DE LAS FAMILIAS QUE HABITAN EN LA FAE, ALA DE COMBATE No 23 DE MANTA.

- 1. NOMBRE DEL PROYECTO**
- 2. UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN FINANCIERA UDAF**
- 3. UNIDAD EJECUTORA**
- 4. LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA**
- 5. ANALISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL (DIAGNÓSTICO)**
- 6. ANTECEDENTES**
- 7. JUSTIFICACIÓN**
- 8. BENEFICIARIOS**
- 9. PROYECTOS RELACIONADOS Y/O COMPLEMENTARIOS**
- 10. OBJETIVOS**
 - a. OBJETIVO DE DESARROLLO
 - b. OBJETIVO GENERAL
 - c. OBJETIVOS ESPECIFICOS
- 11. METAS**
- 12. ACTIVIDADES**
- 13. INVERSIÓN TOTAL DEL PROYECTO**
- 14. CRONOGRAMA VALORADO DE ACTIVIDADES**
- 15. DURACIÓN DEL PROYECTO Y VIDA ÚTIL**
- 16. INDICADORES DE RESULTADOS ALCANZADOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVO**
- 17. IMPACTO AMBIENTAL**
- 18. AUTOGESTIÓN Y SOSTENIBILIDAD**
- 19. ANEXOS**

1. NOMBRE DEL PROYECTO: PROCESO DE DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN EN LA BAILOTERAPIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD DE LAS FAMILIAS QUE HABITAN EN LA FAE, ALA DE COMBATE No 23 DE MANTA.

2. UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN FINANCIERA UDAF

Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, en coordinación con la FAE, Ala de combate No 23 de Manta.

3. UNIDAD EJECUTORA

Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí.

4. LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA

La FAE, Ala de Combate No 23 de Manta está ubicada en la Base Aérea Eloy Alfaro, del kilómetro 1 de la vía Manta – Jaramijó y limita al Norte con el Océano Pacífico, al Sur con la urbanización Villa Marina, al Este con la urbanización Horizonte Azul y al Oeste con el aeropuerto Eloy Alfaro.

5. ANALISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL (DIAGNÓSTICO)

La FAE, es una institución que de acuerdo a la constitución política de la República del Ecuador y las Fuerzas Armadas tienen la función de defender la soberanía e integridad territorial. Además pueden participar en actividades económicas siempre que su fin esté relacionado con la defensa nacional y ayuden al desarrollo nacional, tiene su actividad desde el 27 de octubre de 1920.

La FAE ecuatoriana tiene su estado mayor en la ciudad de Quito, con un personal de 6.000 hombres y mujeres activos; junto a 135 aeronaves, incluyendo 45 helicópteros.

-Misión: "Desarrollar el poder aéreo, para la consecución de los objetivos institucionales que garanticen la defensa, contribuyan con la seguridad y desarrollo de la Nación."

-Visión: "Ser una Fuerza Aérea disuasiva, respetada y aceptada por la sociedad; pionera en el desarrollo aeroespacial nacional"

La FAE está dividida en tres zonas, que cubren todas las provincias del país, basadas en radares multipropósito tridimensionales 3D.

En cuanto a la base aérea de Manta; ésta pertenece a la SEGUNDA ZONA AÉREA; es decir, el Ala de Combate No 23, ubicada en la Base Aérea Eloy Alfaro, la misma que fue inaugurada el 24 de octubre de 1978. Es considerada una de las mejores bases aéreas de Sudamérica.

Actualmente en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta cuenta con una infraestructura y espacio físico idóneo, que facilita efectuar actividades físicas, aeróbicas, recreativas, y deportivas, lo cual se convierte en una fortaleza, ya que se pueden desarrollar las sesiones de bailoterapia sin dificultad. Además cuenta con un gimnasio propio en muy buenas condiciones.

La infraestructura o escenarios deportivos con los que cuenta la FAE, Ala de combate No 23 de Manta es la siguiente:

- 5 canchas de fútbol

- 2 canchas de básquet
- 4 canchas de ecua-vóley
- 1 cancha de tenis
- 2 piscinas
- 2 parques
- 1 explanada taxi-way; anexa a la pista de aterrizaje
- Cancha de uso múltiple, con alumbrado y tribuna.
- Un gimnasio

En la FAE, Ala de combate No 23 de Manta, viven aproximadamente 350 personas en 84 viviendas. De las cuales son apenas 15 personas que asisten a las sesiones de bailoterapia.

6. ANTECEDENTES

La Bailoterapia en nuestro país ha ido ganando cada día más seguidores, pese a las características, tradiciones y culturas de las personas de cada lugar. Actualmente se ha establecido una mayor difusión de esta actividad "... es aquella que se distingue por la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características especiales". Es así, que los movimientos corporales que ejecuten las personas pueden ir acompañados de una música preferentemente rítmica, que motive y contagie al participante en la sesión de bailoterapia.

La bailoterapia es una actividad que se puede realizar diariamente.

-“En cada sesión se pueden perder de 500 a 1.000 calorías, dependiendo del metabolismo de cada persona.

- Tonificación y fortalecimiento de muslos, pantorrillas y glúteos.
- Aumento de la capacidad pulmonar.
- Aumento de la actividad cardiovascular.
- Más resistencia aeróbica.
- Alta capacidad de liberar estrés. Y;
- Bajo costo.²⁰

El proceso de desarrollo de la técnica de ejecución de los ejercicios de tonificación en la bailoterapia, será un factor de gran importancia para la salud. Según la Real Academia de la Lengua, se entiende por tonificación a la acción y efecto de tonificar, dar tono o dar vigor.

El nivel medular es el más primitivo del movimiento y se encuentra organizada la postura estática, permitiendo mantener la postura anatómica.

El tono muscular es el estado de semicontracción del músculo de origen reflejo y constituye la base sobre la cual va a tener lugar cualquier acto motor. Sobre este estado de semicontracción se asegura la postura dinámica, permitiendo el desarrollo eficaz del movimiento y asegura el comienzo y mantenimiento del acto motor (López Chicharro, J. Fernández Vaquero, A.).

7. JUSTIFICACIÓN

De acuerdo a Fernández Gonzales, I. y otros. (2005). La técnica de ejecución de los ejercicios de tonificación en la bailoterapia y su importancia para la salud radica en lo siguiente:

²⁰ <http://www.ecured.cu/index.php/bailoterapia-beneficios>

- Mantener la postura anatómica, tanto de pie, como en el suelo.
- Realizar los ejercicios siguiendo una secuencia lógica.
- Trabajar primero los grandes grupos musculares para incidir posteriormente en los más pequeños.
- Cuando se realice un ejercicio el rango del movimiento siempre debe ser completo.
- El número de repeticiones, como norma general, se debe realizar de manera regulada, hasta considerar que el músculo ha tenido tiempo suficiente para trabajar en profundidad. Esto irá en función de cada ejercicio y del nivel que tenga la persona que lo practica y del objetivo que se desee conseguir.
- Palancas de primera clase: Articulación del cuello (atlas, axis).
- Palancas de segunda clase: Articulación del tobillo, el punto de apoyo es el metatarso, la potencia es el tríceps sural, y la resistencia es el peso del cuerpo.
- Palanca de tercera clase: Articulación del codo (flexión), el punto de apoyo es la articulación, la potencia es la del bíceps, y la resistencia es la del peso del antebrazo o algún peso añadido.

- El equilibrio muscular, de forma equitativa de pequeños y grandes grupos musculares, agonistas y antagonistas, parte derecha e izquierda del cuerpo, parte anterior o posterior del mismo, sin centrarse en un solo grupo en concreto, al contrario hay que incidir en todos los grupos musculares. Y por último desde diferentes ángulos y posiciones para ejercitar todas las fibras musculares.
- El ritmo de la respiración debe ser adecuado al ejercicio, se debe exhalar en las contracciones e inhalar en las relajaciones.
- La velocidad de la música debe ser moderada, adecuada a la dificultad del ejercicio y del grupo muscular, para poder ejecutar los movimientos en toda su amplitud articular y conseguir una buena técnica y una mejor ejecución.
- Las contracciones:
 - Isométricas.
 - Anisométrica (o dinámica): Miométrica o concéntrica, y Pliométrica o excéntrica.
 - En función del desarrollo del movimiento: Isotónica con tensión constante; y, Isocinética: Velocidad constante.
- Planos corporales y movimientos redondeados.

8. BENEFICIARIOS

Los beneficiarios directos serán las familias que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta, y la comunidad en general.

9. PROYECTOS RELACIONADOS Y/O COMPLEMENTARIOS

En la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación se ha desarrollado proyectos basados en bailoterapia, pero ninguno que tenga que ver con el proceso de desarrollo de la técnica de ejecución de los ejercicios de tonificación en la bailoterapia y su importancia para la salud de las familias que habitan en la FAE, Ala de combate no 23 de Manta.

10.- OBJETIVOS

a.- OBJETIVO DE DESARROLLO

Lograr potenciar el tono muscular mediante los ejercicios de tonificación.

b.- OBJETIVO GENERAL

Elevar la importancia de la bailoterapia mediante los ejercicios de tonificación para fortalecer su estilo de vida.

c.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fortalecer las habilidades psicomotoras de las personas que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta.
- Diseñar planificaciones por sesiones de bailoterapia .
- Difusión y comunicación a las autoridades y comunidad de la base sobre el inicio y desarrollo de las clases de bailoterapia.
- Ejecución del programa, previa la socialización con los involucrados de la fecha de inicio.

11.- METAS

- Elevar el 100% la importancia de la bailoterapia mediante los ejercicios de tonificación para fortalecer su estilo de vida.
- Lograr el 100% la potencia y el tono muscular mediante los ejercicios de tonificación.
- Fortalecer el 100% las habilidades psicomotoras de las personas que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta.
- Fortalecer en un 100% al desarrollo de las actividades físicas y recreativas, a los asistentes de las sesiones de bailoterapia.
- Ejecutar el 80% de programa, de socialización e integración con las personas que asisten a las sesiones del bailoterapia de la FAE, Ala de combate No 23 de Manta.

12.- ACTIVIDADES

Se define los programas recreativos como fortalecimientos y habilidades por medio de la práctica del bailoterapia, para mejora la importancia de la salud y el bienestar físico y psicológico de las personas que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta.

FASE I: 40 %

•Diagnóstico:

- **Tomas de medidas antropométricas**
- Peso – talla
- **El calentamiento**
- Teoría y práctica.
- **Valoración del IMC**
- Actividad física recreativa y deportiva
- Tipos de coreografías
- **La Danza:** Importancia y beneficios
- Posturas básicas de la danza clásica: 1°, 2°, 3°, 4°, 5° posición de brazos. Y 1°, 2°, 3°, 4°, 5° y 6° posición de los pies.
- **Beneficios de una buena flexibilidad**
- Beneficios de una buena respiración
- Tipos de estiramiento
- Recreación

FASE II: 40 %

- **Gimnasia de mantenimiento**
- Ejercicios básicos en piso y a manos libre
- **Gimnasia aeróbica**
- Ejercicios de bajo, medio y alto impacto con música
- **Construcción de Coreográficas**
- Método de la suma
- Método piramidal invertido
- Método de la progresión
- **Bailoterapia**

- Diferentes tipos de ritmos musicales: salsa, cumbia, merengue, Bachata, Reggaetón, Samba, etc.

FASE III

- Sesiones y coreografías de bailoterapia para las personas.
- Programas de recreativos.

13. INVERSIÓN TOTAL DEL PROYECTO

COMPONENTES/ RUBROS	FUENTES DE FINANCIAMIENTO (dólares)						TOTAL
	Externas		Internas				
	Crédito	Cooperación	Crédito	Fiscales	Autogestión	A. comunidad	
Componente 1							
Fortalecer las habilidades psicomotoras de las personas que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta.				200,00			200,00
Componente 2							
Difusión y comunicación a las autoridades y comunidad de la base sobre el inicio y desarrollo de las clases de bailoterapia.				200,00			200,00
Componente 3							
Ejecución del programa, previa la socialización con los involucrados de la fecha de inicio.				220,00			220,00
Componente 4							
Diseñar planificaciones por sesiones de bailoterapia .				230,00			230,00
TOTAL							\$850,00

14. CRONOGRAMA VALORADO DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Programación valorada (dólares)					
	Período 1 (Jul. a Agt.)	Período 2 (Sep. - Oct.)	Período 3 (Nov. - dic. 2013)	Período 4 (Enero 2014)	Período 5 (Febrero 2014)	TOTAL
Componente 1	2.000					220,00
Fortalecer las habilidades psicomotoras de las personas que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta.						
Actividades						
<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico: <ul style="list-style-type: none"> • Tomas de medidas antropométricas <ul style="list-style-type: none"> - Peso –talla • El calentamiento <ul style="list-style-type: none"> - Teoría y práctica. • Valoración del IMC <ul style="list-style-type: none"> - Actividad física recreativa y deportiva - Tipos de coreografías • La Danza: Importancia y beneficios <ul style="list-style-type: none"> - Posturas básicas de la danza clásica: 1°, 2°, 3°, 4°, 5° posición de brazos. Y 1°, 2°, 3°, 4°, 5° y 6° posición de los pies. • Beneficios de una buena flexibilidad <ul style="list-style-type: none"> - Beneficios de una buena respiración - Tipos de estiramiento • Recreación 						
Componente 2		200,00				200,00
Difusión y comunicación a las autoridades y comunidad de la base sobre el inicio y desarrollo de las clases de bailoterapia						
Actividades						
Gimnasia de mantenimiento <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios básicos en piso y a manos libre 						

<ul style="list-style-type: none"> •Gimnasia aeróbica <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de bajo, medio y alto impacto con música •Construcción de Coreográficas <ul style="list-style-type: none"> - Método de la suma - Método piramidal invertido - Método de la progresión •Bailoterapia Diferentes tipos de ritmos musicales: salsa, cumbia, merengue, Bachata, Reggaetón, Samba, etc. 						
Componente 3			220,00			220,00
Ejecución del programa, previa la socialización con los involucrados de la fecha de inicio.						
Actividades						
<ul style="list-style-type: none"> - Sesiones y coreografías de bailoterapia para las personas. - Programas de recreación. 						
Componente 4				230,00		230,00
Diseñar planificaciones por sesiones de bailoterapia.						
Actividades						
<ul style="list-style-type: none"> - Bailes folklor - Baile de Danza y otros - Géneros 						\$850,00

15. DURACIÓN DEL PROYECTO Y VIDA UTIL

El proyecto tiene un año de ejecución. Los requerimientos profesionales de Cultura Física se articulan a una lógica de atención integral a las personas q realizan actividades física x medio de la bailoterapia que le permite garantizar los derechos humanos, y que el Estado tiene la obligación de acatar.

16. INDICADORES DE RESULTADOS ALCANZADOS: CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS.

INDICADORES		
CUANTITATIVOS (Esperados)	CUALITATIVOS	ALCANZADOS
Elevar el 100% la importancia de la bailoterapia mediante los ejercicios de tonificación para fortalecer su estilo de vida.	La FAE, Ala de Combate # 23 de Manta intervienen de manera activa en el programa de bailoterapia mediante los ejercicios y tonificación.	Esto se llenará al momento de culminar las tareas programadas.
Lograr el 100% la potenciar y el tono muscular mediante los ejercicios de tonificación.	Las asistentes de bailoterapia se mantienen activas mediante los ejercicios de tonificación.	
Fortalecer el 100% las habilidades psicomotoras de las personas que habitan en la FAE, Ala de combate No 23 de Manta.	La asistente del bailoterapia demuestras sus habilidades tanto física como psicológica al realizar dicha actividad física.	
Fortalecer en un 100% al desarrollo de las actividades físicas y recreativas, a los asistentes de las sesiones de bailoterapia.	Las asistentes del bailoterapia desarrollan con potencialidad las coreografías dadas por la instructora.	
Ejecutar el 80% de programa, de socialización e integración con las personas q asisten a las sesiones del bailoterapia de la FA, Ala de combate No 23 de Manta.	Las personas de la FAE, Ala de Combate # 23 de Manta se sienten contentas porque se socializan con las personas que asisten a las sesiones de bailoterapias.	

17. IMPACTO AMBIENTAL

Categoría 2:

Proyectos que no afectan el medio ambiente, ni directa o indirectamente, y por tanto, no requieren un estudio de impacto ambiental. Puesto que el proyecto a desarrollarse sus actividades se ejecutaran de bailoterapia se lo realiza al interior de los espacios físicos de la FAE, Ala de Combate # 23 de Manta.

18.-AUTOGESTIÓN Y SOSTENIBILIDAD

Existen espacios físicos requeridos para las actividades y programa de bailoterapia que las personas realizan con la instructora, por lo que FAE, Ala de Combate # 23 de Manta apoyando a la cultura física y los programas de bailoterapia, para el bienestar de las asisten.

BIBLIOGRAFÍA.

- Barros, Carla. La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del centro geriátrico Nueva Esperanza, Cuenca 2011.
- CHAVERRA Fernández. Uribe Pareja, I. Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la Educación Física. Un campo en construcción, editores funámbulos, Medellín, 2007, primera edición, Medellín 2007, revista @edufisica.udea.edu.co. ISBN: 978 – 958 – 714 – 067 – 5.
- DELGADO, Luis- Universidad del Deporte en Granma. 2012.
- Es.Wikipedia.org/wiki/salud.
- Http: /www. La bailo-terapia- Pág. 1- 2012.
- Http: /www.ecured.cu/index.php/ bailo-terapia-características.
- Http: /www.ecured.cu/index.php/bailoterapia-beneficios.
- Http: /www.ecured.cu/index.php/bailoterapia-fines.
- Http: /www.ecured.cu/index.php/bailoterapia-origen.
- http:/ CASTELLÓN Zaida- RODRÍGUEZ Carlos- FEMENÍAS Ricardo, Las coreografías de baile. 2012.
- LA LONDE, (1974).
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, Ministerio del deporte, Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato, 2012.
- NADARE, Eva: “*Aerobic en familia*”, Editorial Par ramón, España, 2004.
- OMS, bailo-terapia/Ecu-Red. 2012.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 1948.
- ORGANIZACIÓN PARA LA COOPERACIÓN Y EL DESARROLLO ECONÓMICO, 2008.SEPPLLI, Alessandro, (1971).
- TERRIS Milton. (2008).

- [wikipedia.org/wiki/ Nutrición](https://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n).
- [wikipedia.org/wiki/ Salud](https://es.wikipedia.org/wiki/Salud).
- www.booking.com/Abelay.
- www.buenas tareas.com/ensayo/la personalidad saludable.2010.
- www.Nautilusfitness. 2012.

ANEXOS



ULEAM

FACULTAD DE EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION

A continuación Ud. encontrará una serie de preguntas que nos ayudará a conocer “LA BAILOTERAPIA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD, DE LAS FAMILIAS QUE HABITAN EN LA FAE, ALA DE COMBATE No 23 DE MANTA, AÑO 2012”.

ENCUESTA DIRIGIDA A LAS PERSONAS QUE ASISTEN A LAS SESIONES DE BAILOTERAPIA DE LA FAE ALA DE COMBATE No 23 DE MANTA.

Marque con una (X) las respuestas de los siguientes ítems,

1. ¿La instructora o profesora les ha recomendado o enviado a realizarse examen médico al iniciar por primera vez las sesiones de bailoterapia?
SI () NO ()
2. ¿Qué tiempo tiene realizando bailoterapia?
Semanas () Uno a dos meses () Más de dos mes ()
3. ¿Cuántos días a la semana asiste usted a las sesiones de bailoterapia?
Uno a dos días () tres a cuatro días () cinco o más días ()
4. ¿Cuántos días a la semana la instructora realiza las clases de bailoterapia?
Uno a dos días () tres a cuatro días () cinco y más días ()
5. ¿Cuál es el tiempo de duración de la sesión de bailoterapia?
30 a 45 minutos () 60 minutos ()
90 minutos () Más de 90 minutos ()

6. ¿Usted cree que la instructora planifica las clases de bailoterapia para cada sesión?

SI ()

NO ()

7. ¿La instructora realiza las medidas antropométricas para valor el índice de masa corporal?

Peso () talla () cuello () pectorales () muslo ()
Brazos y antebrazos () cintura () cadera y mitad de cadera ()

8. Escriba en los puntos suspensivos lo que considere conveniente ¿Si la profesora realiza las medidas antropométricas, cada cuánto tiempo la aplica?

.....

9. Marque con una equis (X) los ejercicios físicos que la instructora de bailoterapia realiza como actividades para fortalecer los diferentes grupos musculares.

Ejercicios de estiramiento y de flexibilidad ()
Ejercicios abdominales ()
Ejercicios de coordinación ()
Ejercicios de saltabilidad ()
Ejercicios de posturas del ballet de brazos y piernas ()

10. ¿Cuáles son las ventajas que usted considera que brinda la bailoterapia para el mejoramiento de su salud?

Previene la obesidad ()
Disminuye el estrés y la depresión ()
Controla la diabetes ()
Evita enfermedades del corazón ()

Aumento de la capacidad pulmonar y la actividad cardiovascular()

Fortalece los muslos ()

Aumento de la resistencia aeróbica ()

Disminuye de 500 a 1.000 calorías ()

Mejora la autoestima () .

11. ¿Escriba una definición de la bailoterapia?

.....

12. ¿Cuáles son los géneros musicales que utiliza la profesora para la realización de las sesiones de bailoterapia?

Danza clásica - Ballet () Folklore () Cumbia () Salsa ()

Merengue () Cha-cha-chá () Mambo () Bachata ()

Reggaetón () Electrónica ()

13. ¿Considera usted que la instructora de bailoterapia, posee suficientes conocimientos acerca de los diferentes géneros musicales como la cumbia, salsa, merengue, bachata, reggaetón, electrónica, danza clásica - Ballet, folklore y otros?

SI ()

NO ()

14. Escriba en los casilleros vacíos ¿Cuál es el porcentaje que la instructora le dedica a cada parte de la estructura de clase de bailoterapia?

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN		PORCENTAJE
PARTE INICIAL	Introducción, calentamiento, objetivo del calentamiento.	
PARTE PRINCIPAL	Parte principal, objetivo, mejora de la resistencia cardiovascular y respiratoria, mejora de la coordinación, pérdida de tejido graso	
PARTE FINAL : ✓ TÉCNICA ✓ VUELTA A LA CALMA	Tonificación muscular	
	Estiramientos y relajación	

**ENCUESTA DIRIGIDA A LA INSTRUCTORA DE BAILOTERAPIA DE LA
FAE ALA DE COMBATE No 23 DE MANTA.**

Estimadas señoras, estamos realizando una encuesta sobre la bailoterapia y su importancia para la salud, acerca del cual se desea que conteste a una serie de preguntas de manera totalmente anónima.

Marque con una (X) las respuestas de los siguientes ítems.

1. ¿Exige usted a sus estudiantes examen médico al iniciar por primera vez las sesiones de bailoterapia?

SI () NO () A VECES ()

2. ¿Qué tiempo tiene como instructora de bailoterapia?

3. ¿Cuál es el tiempo que usted dedica a la sesión de bailoterapia?

30 a 45 minutos () 60 minutos ()
90 minutos () Más de 90 minutos ()

4. ¿Planifica usted las clases de bailoterapia para cada sesión?

SIEMPRE () A VECES () NINGUNA VEZ ()

5. ¿Realiza usted las medidas antropométricas para valorar el índice de masa corporal en sus estudiantes?

SI () NO (),

Si responde que sí, entonces escriba los elementos que usted utiliza para valorar dichas medidas.

.....

6. ¿Si realizan las medidas antropométricas, cada cuánto tiempo la aplica?

.....

7. ¿Cuántos días a la semana realiza usted las sesiones de bailoterapia?
.....
8. Escriba los ejercicios físicos que usted utiliza en el calentamiento de la bailoterapia
.....
9. Escriba los ejercicios físicos que usted utiliza en la parte principal de la bailoterapia
.....
10. ¿Cuáles son las ventajas o beneficios que usted considera que brinda la bailoterapia para el mejoramiento de la salud?
.....
11. Cuáles son los géneros musicales que usted utiliza para la realización de las sesiones de bailoterapia?
.....
12. ¿Qué métodos utiliza para desarrollar las sesiones de bailoterapia?
.....
13. ¿Qué nivel de formación profesional o título académico tiene usted?
.....

14. Escriba en los casilleros vacíos ¿Cuál es el porcentaje que usted le dedica a cada parte de la estructura de clase de bailoterapia?.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN		PORCENTAJE
PARTE INICIAL	Introducción, calentamiento, objetivo del calentamiento.	
PARTE PRINCIPAL	Parte principal, objetivo, mejora de la resistencia cardiovascular y respiratoria, mejora de la coordinación, pérdida de tejido graso	
PARTE FINAL :		
✓ TÉCNICA	Tonificación muscular	
✓ VUELTA A LA CALMA	Estiramientos y relajación	

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS EXPERTOS EN BAILOTERAPIA DE LA CIUDAD DE MANTA.

Estimados señores (as), estamos realizando una encuesta sobre la bailoterapia y su importancia para la salud, para la cual se desea que conteste a una serie de preguntas de manera totalmente anónima.

Marque con una (X) las respuestas de los siguientes ítems.

1. ¿Exige usted examen médico al iniciar por primera vez las sesiones de bailoterapia y durante el proceso de la misma?

SI () NO () A VECES ()

2. ¿Qué tiempo tiene como instructor /a de bailoterapia?

.....

3. ¿Cuál es el tiempo que usted dedica a la sesión de bailoterapia?

30 a 45 minutos () 60 minutos ()

90 minutos () Más de 90 minutos ()

4. ¿Planifica usted las clases de bailoterapia para cada sesión?

SIEMPRE () A VECES () NINGUNA VEZ ()

5. ¿Realiza usted las medidas antropométricas para valorar el índice de masa corporal en sus estudiantes?

SI () NO ()

Si responde que sí, entonces escriba los elementos que usted utiliza para valorar dichas medidas.

.....

6. ¿Si realizan las medidas antropométricas, cada cuánto tiempo la aplica?

.....

7. ¿Cuántos días a la semana realiza usted las sesiones de bailoterapia, o cuantos días estima usted que son los idóneos para desarrollar esta actividad?

.....

8. Escriba los ejercicios físicos que usted utiliza en el calentamiento de la bailoterapia

.....

9. Escriba los ejercicios físicos que usted utiliza en la parte principal de la bailoterapia

.....

10. ¿Cuáles son las ventajas o beneficios que usted considera que brinda la bailoterapia para el mejoramiento de la salud?

.....

11. Cuáles son los géneros musicales que usted utiliza para la realización de las sesiones de bailoterapia?

.....

12 ¿Qué métodos utiliza para desarrollar las sesiones de bailoterapia?

.....

13 ¿Qué nivel de formación profesional o título académico tiene usted?

.....

14. Escriba en los casilleros vacíos ¿Cuál es el porcentaje que usted le dedica a cada parte de la estructura de clase de bailoterapia?

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN		PORCENTAJE
PARTE INICIAL	Introducción, calentamiento, objetivo del calentamiento.	
PARTE PRINCIPAL	Parte principal, objetivo, mejora de la resistencia cardiovascular y respiratoria, mejora de la coordinación, pérdida de tejido graso	
PARTE FINAL :		
✓ TÉCNICA	Tonificación muscular	
✓ VUELTA A LA CALMA	Estiramientos y relajación	



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION

NOMBRE:

.....

EDAD:

MEDIDAS

CUELLO:

PECHO:

BRAZO:

ANTE BRAZO:

CINTURA:

CADERA:

MITAD DE CADERA:

MUSLO:

NOMBRE:

.....

EDAD:

MEDIDAS

CUELLO:

PECHO:

BRAZO:

ANTE BRAZO:

CINTURA:

CADERA:

MITAD DE CADERA:

MUSLO:

CUADRO DE PESO Y TALLA

N.-	NÓMINA	PESO (Kg./	TALLA (Mts)	IMC	CLASIFICACIÓN CLÍNICA
1	BENITEZ ANDREA	64.55	1.56	26.52	SOBREPESO MENOR
2	CAIZA ADRIANA	64.18	1.65	23.57	PESO SALUDABLE
3	ARIAS ALEJANDRA	60.64	1.65	22.27	PESO SALUDABLE
4	SANCHEZ MONICA	60.64	1.55	25.24	SOBREPESO MENOR
5	OÑA DAYSI	59.82	1.55	24.89	PESO SALUDABLE
6	TITO VIVIANA	62.73	1.48	28.63	SOBREPESO MENOR
7	CHAVEZ DOLORES	79.77	1.63	30.02	OBESIDAD O SOBREPESO
8	BERMEO MIREYA	70.18	1.62	26.74	SOBREPESO MENOR
9	POSLIGUA GYNA	55.00	1.60	21.48	PESO SALUDABLE
10	ENRIQUEZ HELEN	41.64	1.52	18.02	DELGADEZ EXTREMA
11	MOREIRA ALEXANDRA	45.45	1.60	17.75	DELGADEZ EXTREMA
12	SOTO DIANA	60.27	1.60	23.54	PESO SALUDABLE
13	MOROCHO MERCEDES	75.75	1.55	31.53	OBESIDAD O SOBREPESO
14	JIMENEZ ELENA	72.36	1.68	25.64	SOBREPESO MENOR
15	DELGADO JEANNETH	57.45	1.62	21.89	PESO SALUDABLE

ANEXOS 2





